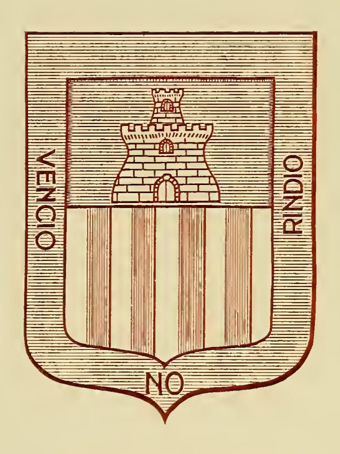



VENCIO
RINDIO
NO

OBSERVACIONES

SOBRE

LOS MALES QUE SE ESPERIMENTAN

EN ESTA ISLA DE CUBA

DESDE LA INFANCIA,

Y

CONSEJOS DADOS A LAS MADRES,

Y AL BELLO SEXO.

POR CARLOS BELOT,

Doctor en Medicina por la Facultad de Paris, Miembro de la Sociedad de Emulacion de la misma ciudad, de las de Medicina y de Historia Natural de Philadelphia.

TOMO II.



NUEVA YORK:

EN CASA DE LANUZA, MENDIA Y C.

IMPRESORES LIBREROS.

1828.

GUIA DE LAS MADRES.

EXAMEN HIGIENICO.

La higiene es el arte de conservar la salud, y por su medio se llega á conocer el influjo de los diversos agentes que la naturaleza ha criado para satisfacer nuestras necesidades cuando gozamos una salud completa. Tiene por objeto, como hemos dicho, la conservacion de esta, enseñándonos á evitar las cosas dañosas, y hacer uso de las útiles; y como la salud es y debe ser el fin de todos nuestros conatos, parece que todos los conocimientos humanos propenden á este objeto. Las artes y las ciencias no tendrian mas que un resultado estéril, si no se

aplicaran á la salud del hombre, contando entre ellas hasta el mismo lujo que proporciona á la vida mas comodidades y placeres. El arquitecto nos abriga de las intemperies de las estaciones: los artesanos que nos visten y nos calzan, nos preservan de las vicisitudes del aire; los agricultores nos proveen de alimentos: los mercaderes reunen las producciones de todos los paises para nuestro uso; y en una palabra, todos los hombres útiles de la sociedad, contribuyen directa ó indirectamente á la conservacion de la salud. La influencia que las bellas artes tienen en la parte mas noble del hombre, es decir en su entendimiento, coloca á los que las cultivan en el rango de los bienhechores de la humanidad. Hasta la moral tiene una gran parte en la higiene; porque demuestra la utilidad de la virtud. Efectivamente esta aconseja la templanza, la continencia, la moderacion de las pasiones, y la tranquilidad del espíritu; pero

como mi objeto es hablar solamente de lo que puede ser útil al bello sexo habanero, me contentaré con tratar: *primero*, de la influencia del aire, considerando las mutaciones de la atmósfera, advirtiendo cómo y de qué manera deben preservarse de ellas: *segundo*, del agua; su naturaleza en este pais; de la nieve, y del uso que se hace de ella: *tercero*, de las habitaciones; y del órden y construccion de ellas: *cuarto*, de los vestidos,corsees y ligaduras: *quinto*, del pelo, del cútis, de los afeites y aseo, que comprenderá los baños, lociones y unciones; *sesto*, de los dientes: *séptimo*, de los alimentos; de su preparacion y modo de sazonarlos; de las bebidas alcohólicas, y del vino: *octavo*, de los errores vulgares sobre algunos puntos, particularmente en Medicina.

Por lo que se acaba de decir, tal vez se juzgará ser demasiado estenso el arte de curar; pero ha de considerarse que la Medicina ha de ser mas bien el de con-

servar la salud, que no el de preceptuar medicamentos nulos en su efecto muchas veces, y que de ordinario no deben su buen resultado sino á la casualidad ó al régimen. La ciencia médica es insignificante para el facultativo que no mira en la Therapéutica sino unas simples nociones doctrinales, que concentradas en la estrecha esfera de algunos párrafos de la ciencia que se juzga ser esta misma, limitan y apartan la medicina, y la reducen á un arte de formulario, á un oficio, estéril para el enfermo, que los pretendidos curanderos usan y desacreditan á su capricho. Con efecto ¿de qué sirven las medicinas sin el régimen?—Para conservar la salud y mantener la armonía de los órganos, basta aquel solo; es el que mas conviene para restablecerla desde que se ha alterado por cualquiera causa; pero el régimen mal empleado, no conviniendo de manera alguna con lo estravagante de las fórmulas, se ha de tener

mucho cuidado y andar con cautela en la práctica de aquellas. Los sabios médicos en todos tiempos han reprobado la multitud y mezcla de los remedios; y segun algunos, todas las enfermedades pueden curarse con solo tisanas, sangrías y dieta.

Sydenham imputaba las enfermedades mas graves á los remedios malamente aplicados. Baglivi se lamentaba del abuso que se hacia de ellos, y ya se ve que el testimonio de estos y otros hombres sabios, y lo que es mas, de una esperiencia continuada, deberian bastar para persuadir al público de lo que debe esperarse de tantas drogas inútiles y peligrosas; como asímismo de que el régimen es el único que exije la naturaleza en las enfermedades, en las cuales las fuerzas del enfermo están en razon de la actividad de los síntomas. Igualmente debe persuadirse que no se han de usar los remedios sino en el caso contrario, con mucha inteligen-

cia y cuidado. A Hipócrates, que siempre se cita en las juntas, no le agradaria ciertamente escuchar esta charla científica, que conduce siempre á un fatal resultado, pues nadie mas que él era enemigo declarado de las fórmulas, pudiendo decirse que no dejó ninguna. Los sabios médicos imitan al padre de la medicina: Boerhabe no exijia mas que agua, vinagre, vino, cebada, nitro, miel, ruibarbo, opio, fuego y una lanceta. A los médicos pitagóricos mas que á ningunos otros debemos las mejores reglas de la higiene, y los que conocen, dice Antonio Cocchi, cuánta esperiencia se necesita para llegar al fin, á esta importante incredulidad sobre las virtudes de las drogas; y por la que se distingue un pequeño número entre la multitud de médicos; admirarán el juicio de los pitagóricos que eran exactísimos en este punto de la medicina. Todo lo calculaban, el egercicio, el descanso, la bebida y el alimento: determinaban

la eleccion y preparacion de estos últimos, sin emplear los medicamentos sino esteriormente. Los primeros médicos no tuviéron otros recursos, y todavía admiramos sus felices sucesos: usaban de ellos por un discernimiento que tenia por resultado restablecer el equilibrio fisiológico; y la perfeccion á que llegáron fué tan grande, que comparativamente se ha adelantado despues de ellos muy poco; porque siendo el blanco de sus esfuerzos precaver las enfermedades por medio de la higiene, las atacaban con mejor conocimiento de la causa. Recorramos si no los libros de la antigüedad, y hallarémos que la dieta era su base principal; y que habiéndose introducido despues la manía de las fórmulas se estravió el verdadero gusto de la medicina. La aficion á las maravillas exaltó las cabezas, y se encomiáron las cosas nuevas é inútiles, descuidando las antigüas y provechosas. La dieta se miró como secundaria, y desde

entónces se introdujo la turba farmacéutica tan inútil como peligrosa. ¿Y cómo dejaria uno de compadecer á tantos menguados que se atreven á publicar sus opiniones contrarias á las que han sancionado los siglos? ¿Cómo no indignarse al verlos que se abandonan y entregan á los estravíos de una imaginacion delirante, y siguen con calor una ilusion seductora, conveniente solo á sus miras codiciosas? En medio de su ofuscamiento desconocen el único camino que habria podido guiarlos al conocimiento de la verdad. Desgraciadamente se ha conservado ese gusto por remedios complicados, por las fórmulas confusas; pero gracias á los adelantos de la medicina moderna, van disminuyéndose en Europa. En efecto, los médicos mas distinguidos de Paris, bajo cuyos auspicios he estudiado la naturaleza doliente, se señalan por la sencillez de sus recetas. Hay todavía algunos inconvenientes en la Habana; pero la culpa es-

las preocupaciones populares que obligan á seguir esta especie de charlatanismo. ¿Quién creeria que hay familias que no calculan la visita del médico sino cuando receta? Esperamos sin embargo que un público tan ilustrado como el de la Habana, procurará disipar estos errores, y conocer que á la sombra de ellos adquieren crédito los ignorantes, en quienes la ciencia consiste en el tráfico de la vida de los hombres, no especulando sino sobre su debilidad y su creencia.

El verdadero médico es aquel que sabiendo dirigir bien al enfermo en todas sus relaciones interiores y esteriores, le prescribe la conducta mas conforme á cada una de las circunstancias en que puede hallarse. Solo al hombre ilustrado toca el distinguir á primera vista la correspondencia de la fuerza animal con la de la enfermedad; y esto es tambien lo que lo distingue de la mul-

titud, que entregada á una rutina vergonzosa, deja á la casualidad lo que deberia hacer la ciencia; recetando ademas medicamentos contraindicados.

Sin embargo, cuando digo que con la dieta pueden precaverse y curarse las enfermedades, no pretendo desatender los demas remedios, ni imitar á los facultativos que los rechazan y desaprueban con una afectada incredulidad. Hay por desgracia, muchos casos en que es preciso ocurrir á la botica, y la naturaleza nos ofrece en ella los medios mas enérgicos, cuyo descubrimiento es un verdadero beneficio para la humanidad; pero á lo que precisamente me refiero es á esa multitud incoherente de medicinas que no se pueden comparar mas que con la caballeriza de Augías....cuyo menor defecto es su inutilidad. Pero repito que un público tan ilustrado como aquel á quien tengo el honor de dirigirme, sacudirá un yugo vergonzoso,

reconociendo y abjurando semejantes errores.

Pasemos ahora á tratar del influjo del aire en el cuerpo humano, considerándole en sus varias relaciones y estados, respecto de la Habana, que es con mas frecuencia cálido y húmedo, ó cálido y seco; y considerémos tambien la lluvia cuando combinada con el aire, produce y ocasiona muchas enfermedades.

DEL AIRE.

Las diferentes propiedades del aire tienen sobre la economía animal un influjo directo que importa conocer para asegurarse de él, ó hablando con mayor exactitud, conviene saber cuál es su accion estando en un término medio de pesantez, de temperatura y de humedad; quiero decir, en aquel estado templado capaz de mantener el equilibrio de la economía en una perfecta distribucion.

Esta condicion para nadie es mas favorable que á los niños, los viejos y mugeres, y generalmente para las personas débiles, dotadas de un temperamento linfático; para los atacados de enfermedades crónicas, de escrófulas, raquitis, escorbuto, &c. &c. Esta feliz temperatura es la que se disfruta en la Habana por nueve meses, particularmente sobre las colinas, donde existe con mas regularidad. Es la mas sana, la mas agradable y la ménos dañosa; y si no se cometiesen en este pais faltas contra los principios de la higiene, con especialidad en los meses de calor, podria decirse que las ilusiones y delirios de los poetas se habian realizado en esta Isla. Efectivamente, se deben á este clima las contracciones sumamente vivas del corazon; la rapidez del curso de la sangre, de la respiracion, de la agilidad en los movimientos; y en una palabra el estado feliz del amor que ocasiona una

estraordinaria y admirable reproduccion. A este temperamento debemos el espesor de la sangre que se repara en las enfermedades inflamatorias, y que en su estado natural toma un color bermejo, y se hace espumosa y concreta. A él se deben tambien las mas vivas sensaciones del sexo; las impresiones variadas; las ideas del placer y la alegría que son dominantes en las mugeres: y es aquí por último, donde muchos viven de esperanza y de amor. La existencia llega á su término con fuerza, y dispone el cuerpo á las enfermedades inflamatorias; y así se ve que por esta continuada temperatura, la vida generalmente es corta, á no habitar en el campo. Pero repárese á los estrangeros que vienen de los climas frios de Europa, y se verá que esta temperatura por lo regular los aniquila y los acaba.

La naturaleza necesita descanso: en Europa se logra en el invierno, y en esta

Isla en los meses de lluvia. Las alternativas son necesarias, y por eso es que apruebo y celebro tanto la costumbre de estos habitantes de pasar de la ciudad al campo. Tales mudanzas son indispensables; pues sin ellas el fastidio, la melancolía y una multitud de afecciones los incomodarian sobremanera. El peso de la columna de aire que gravita sobre nosotros es de treinta y seis mil libras, lo que es casi increible; y aunque esto nos parezca enorme y capaz de impedir los movimientos, hallarémos con todo, un ejemplo aun mas considerable en los peces. Algunos de estos viven en la mar á tres mil pies de profundidad, hallándose por consecuencia cargados de una columna de agua de otros tantos pies, esto es setenta y ocho veces mas pesada que la atmósfera, y sin embargo se mueven con una agilidad grande; lo que es mas admirable que el peso que nos causa la presion del aire.

Reflexiónese sobre la organizacion de los peces constantemente húmeda por el elemento en que viven, y será ménos la admiracion: lo mismo sucede respecto á la agilidad del movimiento. En nosotros acontece igualmente: rodeados y penetrados de la atmósfera, tenemos igual agilidad que aquellos. Por lo demas el aire puede ser denso ó raro: póngase un animal en el vacío, y el aire interior, no teniendo ningun obstáculo, se dilata, y el animal se hincha, lo que del mismo modo sucede á los peces cuando penetran á una profundidad de cien pies y aun ménos. Proveidos de una vegiga que contiene una especie de gas para sobrellevar el peso del agua, tan luego como se levanta dicha vegiga se hincha y revienta, saliendo el aire que contenia, se derrama por todo su cuerpo, principalmente por la boca, y muere al fin el pez ocupando el aire un volúmen cien veces mas considerable.

Los líquidos y fluidos no se mantienen en los bajos de los animales, sino por medio de la presion del aire, miéntras que sin ella se disiparian. Las multiplicadas esperiencias hechas por los físicos, nos demuestran que todas las veces que aquella presion se disminuya, la sangre estará dispuesta á salir por cualquier parte, pues en el caso de tener que hacer uso de un aire enrarecido, se podrán hibitar los parages elevados.

El aire hace una impresion caliente sobre los órganos desde que llega á lo 28 grados de Reaumur; pero la vida lucha continuamente contra esta impresion: no obra sobre nosotros sino por la que hace en nuestra organizacion. El aire en el estado caliente puede al mismo tiempo estar húmedo; pero sobre este punto reflexionarémos separadamente.

Por medio del analisis de nuestras funciones es por el que podemos apreciar con exactitud todo el influjo de las tem-

peraturas: su efecto es la espansion de los fluidos y el laxamiento y la dilatacion de los sólidos. La transpiracion insensible del cútis es de tal modo abundante, que el movimiento mas ligero escita un sudor general: la debilidad estrema, el deseo del reposo, son el resultado inmediato de él: la digestion es lenta y penosa; la sed ardiente; los absorventes intestinales tienen una energía activísima, y parecen ocuparse únicamente en resarcir las pérdidas ocasionadas por la transpiracion. La actividad de los absorventes intestinales es tambien la causa de frecuentes enfermedades gástricas que se manifiestan el verano, y ocasionan tantas muertes en la Isla. Predispone esta constitucion atmosférica á las inflamaciones del cerebro, y á las erupciones cutáneas; propende igualmente á las epidemias; porque el aire con mucha facilidad se corrompe á causa de las exalaciones pútridas. En tales circunstancias es cuando

los temperamentos biliosos y melancólicos, y en general todos aquellos que están amenazados de enfermedades al cerebro, deben alejarse de la ciudad, y buscar los refrescos en los baños y unciones.

Analicemos ahora la humedad unida al calor; porque su influjo es muy distinto cuando está acompañada del frio: el aire cálido pierde mucho de su peso. De todas las cualidades de la atmósfera, la que mas debilita es la que trato aquí. Faltos los órganos de energía ejecutan con mucha lentitud sus particulares funciones: los tejidos se relajan; su accion es débil; la superficie del cuerpo parece como hinchada; la transpiracion es abundante, tanto mas cuanto que el aire atmosférico recargado de humedad no se hace cargo de ella; lo que naturalmente contribuye á la debilidad general que se comunica al estómago, y cuyas funciones son casi nulas. En una palabra, todas las operaciones del cuerpo se re-

lajan, y la debilidad es general: ella hace que el aire parezca mas pesado, aunque efectivamente no lo sea, cuya disposicion propende á las enfermedades epidémicas: se manifiestan entónces las flegmasías de las membranas mucosas; las del órgano digestivo; las calenturas intermitentes simples ó graves; y en este caso tambien las enfermedades están acompañadas de síntomas cerebrales. Aquella disposicion del aire es muy perjudicial á los niños, á las mugeres, á las personas linfáticas escrofulosas, y por último á todas aquellas cuyas carnes son flojas, el cútis descolorido y sus funciones débiles. Solamente es ventajosa para aquellas cuyas fibras son secas y duras, y cuya sensibilidad es exaltada: igualmente lo es para las enfermedades caracterizadas por un aumento de estímulo. Este estado atmosférico, aun cuando no exista naturalmente, puede producirlo el arte: efectivamente, los baños

de vapor pertenecen á este género; pero lo que el arte no llega á modificar es la humedad caliente, á lo ménos no lo hace sino con suma dificultad. Por medio del fuego se puede lograr tambien, pero en este caso el calórico que se requiere será escesivo, y para remediar este mal, lo mejor que puede hacerse es el habitar en parages altos y secos.

Veamos ahora los efectos del aire bajo esta última relacion. Puede este considerarse en la Habana bajo dos aspectos: el primero en cuanto á ser seco y cálido, y el segundo seco y frio. En el primer caso no contiene casi agua ninguna, á no ser en un estado insensible, propendiendo á despojar la superficie de los cuerpos de su humedad; cierra los poros; determina las irritaciones locales que se propagan á todo el sistema, sobre todo cuando el aire es á un mismo tiempo seco y frio; pero cuando es caliente como se esperimenta con frecuencia en

este pais, su afecto está equilibrado por la espansion del calórico, el cual como he dicho llama los fluidos á la superficie; y esta es la razon porque la hace ménos caliente que el otro. Las enfermedades á que dicho aire predispone están ya tratadas: sin embargo hay una circunstancia que modifica la naturaleza, quiero decir, el hábito. En efecto, es tal su poder que las cosas mas contraindicadas pueden ser toleradas, como lo vemos diariamente. El viagero viene á perecer en un lugar infectado, y con todo en este mismo parage disfrutan otros habitantes una salud completa. No obstante, puede decirse que las relaciones atmosféricas hacen como tributarios los temperamentos débiles; es decir, á los niños, los viejos y las mugeres; pero sobre todo este poder se siente en el estado de enfermedad, y cuando generalmente se encuentran convaleciendo. Cuando las mudanzas atmosféricas se suceden

con prontitud, nadie está libre de su dañoso influjo: con todo, necesitamos de la inconstancia del aire para modificar nuestra naturaleza, entanto que esta mudanza nos preserva de algunas enfermedades. He aquí la razon porqué debemos acostumbrar el cuerpo desde nuestros primeros años á esta variedad, para evitar las malas consecuencias.

La mudanza del calor al frio puede producir las enfermedades mas peligrosas para aquellos que están acostumbrados á vivir siempre bajo una misma temperatura, sobre todo cuando aquella se hace repentina: entónces las funciones de las membranas mucosas son dobles, tienen que hacer las suyas y la de la piel. Sucede lo mismo con las serosas y los órganos parenquimatosos, por lo que las enfermedades se fijan en el centro; y lo quc he dicho se ve con frecuencia al salir de los bailes y teatros. ¡Cuántas pleuresias, catarros peripneumonias, gas-

tro-enteritis por falta de precaucion! Pocas señoras habrá que no tengan un ejemplo que citar de estos ataques, que si no suceden con mucha frecuencia debe atribuirse al hábito. Efectivamente, la educacion que reciben las habaneras lo prueba demasiado; y si los estrangeros al ver los niños recien-nacidos acostados sobre un suelo húmedo, estrañan no sean tan frecuentes las enfermedades, deben atribuirlo á aquella causa, así como la facilidad de sobrellevar las mudanzas atmosféricas, que parecen ser tan funestas á la salud. El filósofo de Ginebra habria sentido un gran placer si hubiese visto á los niños en la Habana. Ciertamente, no se puede negar que aquí es donde se encuentra el modelo de la educacion de la naturaleza: libertad de movimientos; sencillez en los vestidos ó desnudez completa, todo es admirable. Pero sin embargo de esta ventaja, creo que hay algunas circuns-

tancias en las que podrian tomarse mas precauciones, pues hay muchos niños que nacen cacoquímicos, y que perecen por falta de prudencia. No entiendo por esta la práctica de algunas señoras que hacen de sus hijos unas muñecas. Conozco algunas que por temor de esponerlos al contacto del aire, tienen las casas tan cerradas, que la mas pequeña impresion del aire les produce una coriza.* En otros tiempos se vivia en las casas como en una prision, segun refieren algunos ancianos que se encerraban cuando llovia ó hacia viento. Yo convengo en que es necesario evitar la corriente del aire; porque como ya he dicho, nada es tan peligroso: pero tambien se necesita de aquel, y nada es mas ridículo como cerrar tanto el aposento donde habitan, que ni puede penetrar la luz; y yo mismo he roto los papeles

* Destilacion de humores por la nariz.

que se ponen en las ventanas á falta de vidrieras, para que corriese el aire. Por conclusion, en todas las cosas es peligroso el esceso.

Las lluvias que se precipitan de la atmósfera riegan y refrescan la tierra. Se distinguen dos clases: la ordinaria y la tempestad, que por lo regular es imprevista, pasagera y acompañada de truenos, sobre todo en el estío. La ordinaria, por el contrario, es el resultado de la atraccion recíproca del aire y del agua; pero desigual puesto que el agua disuelve el aire, y este disuelve aquella; de donde proviene que la atmósfera contiene siempre algunas partes de agua, y como la lluvia no es otra cosa que unas partículas que el aire abandona despues de disueltas, claro es que esta disolucion será mas abundante sobre los mares. Nada prueba mas esto que la mayor frecuencia de las lluvias en las inmediaciones de las costas, que en lo in-

terior del continente. Siendo estas las que forman el agua, deben necesariamente ocasionar humedades en la tierra, y ya hemos visto su influencia sobre la economía. Si la impresion no es mas que momentánea, y el individuo que está espuesto á ella es de una complexion robusta, sus funciones no esperimentan sino una modificacion pasagera, que aquí se cura por medio de aguardientes; pero entanto que esta impresion dura, y que las personas que la sufren son de un temperamento débil, resultan de ellas algunas afecciones graves y funestas. La humedad unida á un cierto grado de frio, es una de las causas de las enfermedades de la garganta que se observan diariamente en este pàis; pústulas en la boca; catarros pulmonales; diarreas y disenterias; sobre todo las afecciones reumáticas agudas ó crónicas, cuyas dolencias se esperimentan despues del mes de Octubre.

Importa mucho resguardarse de las lluvias, quitarse los vestidos mojados, y evitar la humedad en las casas lo mas pronto posible. Los medios y precauciones que han de emplearse para este fin son tan conocidos y practicados de todos, que no hay necesidad de indicarlos.

Convendria ahora hacer algunas observaciones sobre el calzado y vestido de las señoritas; si es conveniente como generalmente le usan cuando la atmósfera está cargada por muchos dias, y cual es su influjo, bien sea en el estado de salud, ó en el de enfermedad. Pero tratemos primero del agua.

DEL AGUA.

El agua es el líquido mas esparcido por la naturaleza, y por eso es uno de los cuerpos mas necesarios á la vida: en efecto, los seres organizados no podrian exis-

tir sin él, por cuya consideracion los antiguos filósofos le colocáron en el número de los elementos. Por medio de su introducion en el canal alimenticio favorece nuestra existencia y crecimiento, considerándole como bebida, bajo cuya relacion le voy á tratar. Se ponen diariamente en práctica mil medios para hacerla agradable; pero examinarémos las que son potables, y las que pueden ser dañosas mezcladas con cuerpos estraños. Entre las que se beben en la Habana, se encuentran la de lluvia, la de fuentes, la de la zanja y la de los pozos.

No hay duda en que el agua lluvia es la mas pura de las que se beben en esta ciudad, ó mejor dicho, en la naturaleza. La de los manantiales no es otra cosa que esta misma que ha pasado por terrenos diversos y que se ha reunido en la superficie de algunas tierras impenetrables á los líquidos, despues de haberse disuelto ciertos materiales que

componen estos; de donde se sigue que mas se acerca al agua lluvia que no ha pasado sino por entre rocas sin ninguna accion; pero que por otra parte puede tambien contener un número dilatado de gases, de sales ó minerales, cuando los terrenos son de otra naturaleza. La temperatura de estas aguas varía: por lo regular es fresca y clara; las de rio son el resultado de la lluvia y de los manantiales. Hay casos en que está revuelta por las materias terrosas y las inmundicias que en ella se estancan; y en estas circunstancias se encuentra desgraciadamente la de la zanja. En otra parte indicaré los medios que hay para remediar esto purificándola. En cuanto á las aguas de los pozos todas son saladas ó tienen sulfate de cal, lo que hace que no sean potables. Para que lo sean generalmente no deben tener color ni olor, ser fresca, limpia y aireada. Indicaré los medios para conocerla, á fin de

que los que se hallen en el campo léjos de los rios puedan fácilmente distinguirlas. Basta para saberlo, hechar en ella algunas gotas de nitrate de plata, de hidrocolorate de Barite y de Oxalato de amoniaco: se ve con esto que contienen muy poco hidrocolorate, sulfate y sal caliza. Puede tambien hacerse uso de las legumbres, si se observa que se cuecen bien en el agua, del jabon cuando no se corta, y los borbollones que haga cuando hierve, indicarán que es aireada. Es preciso evitar este último medio para purificarla como lo hacian los antiguos, pues que con esto se le estraia el aire.

El agua lluvia es la mas ligera de todas, y la mejor para beber. Sin embargo, puede tener algunas sales, insectos y polvo. La de las tempestades es la ménos salubre. Como en la Habana la policía de las calles no es la mejor, un sin número de partículas se exhalan con

facilidad hácia los techos de las casas, y de aquí bajan á los aljives, que generalmente no están muy bien cuidados, cuando, por el contrario deberian llamar particularmente la atencion. Pocas personas se detienen en esta parte de la higiene, haciendo que se reconozcan de tiempo en tiempo esos aljives; y si lo hicieran hallarian en el fondo una cantidad de lodo que no puede ser saludable de ninguna manera; pudiendo mas bien atribuirse á esto la causa de muchas enfermedades que resultan en los riñones. ¿Y qué diriamos de los medios que se emplean para purificarla, y que consiste en hacerla hervir; cuyo uso solo sirve para quitar á este líquido su parte esencial que la tiene en el aire?

No trataré de otros medios, porque hablando con franqueza, aquí no los hay. En muy pocas casas se encuentran filtros para agua: se bebe esta en unas alcarrazas que podrian servir mas

bien de coladores, y beberse no la que contienen por dentro, sino la que sueltan por sus poros. Los medios mas sencillos para hacer filtro en las casas son los de barro ó piedra, como los que vienen de Tenerife; pero cuando no se quisiera servir de estos, se usará de un tonel pequeño, en cuyo fondo se harán unos pequeños agugeros, echándosele por adentro una capa de carbon, y sobre de ella otra de arena, y tres capas de esto son suficientes para purificar la que necesite una familia.

Fíjese por un momento la atencion en el agua de la zanja. ¡Cuanta inmundicia! ¡Cuanto lodo! Y sin embargo las dos terceras partes de la poblacion se sirven de ella despues de haberla dejado sentar por algun tiempo. Cuando se determinan á beberla, aun se encuentran los principios de la descomposicion vegetal y animal. ¿Y no son infinitas las enfermedades que pueden atribuirse á

esto? Pregúntese al facultativo, y la respuesta los obligará á practicar lo que hasta ahora no se ha hecho. Lo mismo diré sobre el cuidado de los aljives, que deberian limpiarse una vez al año por lo ménos, destapando los conductos por donde corre el agua; hasta despues de pasados algunos aguaceros. Veamos ahora la influencia que tiene el agua en la economía animal para conocer mejor el peligro que resulta de su mala naturaleza.

El agua se bebe para apagar la sed: cuando por el movimiento de los órganos la traspiracion ha producido algunas pérdidas, para renovar el estado primero de la sangre, la necesidad nos exije repararlas, lo que no haciéndose puede originar la muerte. No hay en la naturaleza un estado mas horrible que la muerte producida por la sed. El agua ademas de la propiedad que tiene de saciarla, tiene otra no ménos importante, cual es la de mezclarse á nues-

tros alimentos para facilitar su digestion. Mézclase tambien con la sangre para disminuir su espesor y consistencia, desprendiendo y aumentando su volúmen; y por estas propiedades es indispensable que produzca muchas enfermedades cuando su composicion es viciosa. El agua bebida con abundancia disuelve la sangre hasta el punto de disminuir su color intenso; y efectivamente, la palidez de los que abusan de ella, es una prueba de esto, como tambien la abundancia del sudor, lo que no puede curarse sino con el uso moderado de aquella.

Veamos el efecto del agua en las diferentes temperaturas mezclada con los principios acidulosos. Se ha creido que el agua caliente puede apagar la sed, lo que se admite generalmente en este pais, y no sé de donde pueda originarse esta creencia. Tal vez es debida á los antiguos hábitos de los romanos que be-

bian agua caliente en la comida, lo que es un medio de acelerar la circulacion, determinar el sudor, irritar las membranas mucosas, y ocasionar la necesidad de una reparacion. Por esto es mas propia el agua fria, que disipa la sed por la cantidad de calórico que le quita á la garganta; detiene la traspiracion moderadamente, y retarda la circulacion: en una palabra sus efectos son contrarios á los del agua tibia ó caliente tomada con abundancia. Con los ácidos se aumenta mas esta propiedad, y en la Habana mas que en cualquier otro pais se puede convencer de esta verdad. Hay mil modos de modificar el agua, y son muy pocas las casas donde no se tomen refrescos, por lo regular saludables. No diré lo mismo del agua azucarada que exije mas trabajo del estómago, y que no hace mas que engañar la sed; pero sin embargo, tomada en pequeña cantidad es saludable, como lo tengo yo mis-

mo esperimentado, y muchos ejemplos demuestran que tomada con moderacion, mantiene las facultades intelectuales y morales en un grado eminente de goces y de actividad por mucho tiempo. Los antiguos viejos de Guanabacoa nunca bebiéron vino, y si se pregunta á algunas personas de aquellos tiempos sobre las enfermedades de la Habana, particularmente de las del hígado, se verá que eran muy raras, cuando al presente son tan comunes por la introducion y uso de los licores.

Me parece muy útil hacer algunas observaciones á las señoras que tienen la costumbre de ir al campo. El año de 26 ha sido fecundo en circunstancias para demostrar que el uso de las aguas selenitosas y pantanosas ocasionan enfermedades graves, y que para desterrar el uso de la caliente, que produce en los órganos digestivos una funesta atonia y flores blancas, importaria mucho acos-

tumbrar los niños á no beber sino cuando comen, ó de hacerlo, que fuese con mucha precaucion cuando tuvieren sed; porque así es muy provechoso. Veamos tambien su efecto en el estado de nieve, y hagamos las indagaciones mas exactas para conocer si el uso que se ha introducido de ella en la Habana, se aviene con sus propiedades. Tratarémos este punto considerada la nieve como medicina.

Sus efectos inmediatos, modificada en sorbetes, siropes, nevados &c, tiene en primer lugar una propiedad corroborante, y su accion de calmar solo la egerce en las personas débiles. Efectivamente, apénas ha llegado al estómago, cuando de todas partes le roba á los órganos el calórico para equilibrarlo con ellos, y este efecto se manifiesta por medio de una reaccion cuyo resultado es un calor suave y un acrecentamiento de energía en el estómago; la digestion parece mas fácil; el cútis se seca por un momento, y

las fuerzas se vigorizan. Sin embargo, no sucede esto á las personas cuyos órganos digestivos no están arreglados, y en las cuales solo tendrá un efecto calmante. He aquí por qué los convalecientes y las mugeres débiles no deben hacer uso de la nieve, por ocasionarles violentos cólicos, sobre todo cuando la digestion no está bien hecha; pues siendo solo calmantes sus efectos, por una natural consecuencia deben ser dañosos. Así pues, aconsejo se use del agua de nieve en la comida, y no despues de ella.

Pueden inferirse de aquí los funestos resultados que producen los sorbetes cuando se abusa de ellos. La aplicacion esterior de la nieve usada como remedio es muy útil; y podria acreditarlo citando las muchas curaciones que he logrado con ella en enfermedades desauciadas. Un temor general ha impedido el uso de este medio, y he visto temblar á muchas personas al proponérselo. Con todo, el

éxito ha coronado mis esperanzas, y se ha mirado con ménos horror la nieve. Su uso generalizado justifica la injusticia de las sátiras y reproches con que se ha intentado ofenderme; pero he tenido sobrado sufrimiento para despreciarlas, dejando á la esperiencia el cuidado de vengarme.

La nieve es muy conveniente en los relajamientos del estómago, originados de la gastrites crónica; y cuando se han usado largamente los antiflogisticos, y la debilidad no está acompañada de vómitos, en tal caso se vuelve á dar energía á este órgano. Al acabarse una inflamacion en los ojos despues que ha desaparecido el enrojecimiento, y en las del hígado, yo mismo debo la vida al uso de la nieve. Empleenla pues las habaneras en los flujos hemorroidales de los órganos digestivos que les son tan frecuentes, y en las hemorragias tenaces del útero y de las narices. ¡A cuántas señoras no ha dado

la vida la aplicacion de la nieve en este caso, en los calambres de estómago, en los vómitos nerviosos y en las enfermedades del cerebro! Mas para servirse de ella con utilidad es menester consultarlo segun las circunstancias; porque el modo de usarla no consiste como algunos piensan en hacer alguna ligera aplicacion, interrumpida á cada rato. Practicado este remedio por personas inteligentes, es utilísimo; pero puede llegar á ser mortal en otras manos. Tales son las propiedades del agua en los diferentes estados: considerémosla ahora mezclada con los minerales, para ver si es ó no indiferente el enviar los enfermos á Guanabacoa ó á otros parages á tomar baños, sin conocimiento de la combinacion de estos.

He dicho que las aguas minerales son de lluvia filtrada que arrastran con ella los principios que se ofrecen al analisis químico. Se han dividido en frias, tem-

pladas y calientes; pero ahora, mejor conocidos sus elementos, está mas admitida otra clasificacion, á saber: en aguas ácidas, sulfureas, ferruginosas y salinas, aunque esta clasificacion es todavía imperfecta. Mas no siendo mi objeto tratar de ella, hablaré solo de sus propiedades, pues su composicion es bastante conocida.

Las aguas minerales poseen aquellas que dependen de su composicion: siendo estas propiedades medicinales, debe precaverse el modo de usarlas; pero ya sean salinas acidulosas, sulfureas ó ferruginosas, se asemejan en cuanto á sus cualidades generales, inmediatas y secundarias. Las primeras son el resultado de la accion directa de las aguas en los órganos vivos, y de las modificaciones que les imprimen. Las otras que no dependen sino secundariamente de las primeras, son mas variables y pueden tener su influjo por medio de otras muchas

causas accidentales, produciendo resultados diferentes. Las propiedades inmediatas de las aguas minerales se reducen casi todas á una accion mas ó ménos fuerte, ó á una cura corroborante mas ó ménos declarada. Por lo regular esta se confunde por la combinacion de dos efectos, y entónces se inclina á promover la accion de los sólidos, y á acelerar la de los fluidos; á producir una especie de calentura mas ó ménos favorable, segun el modo de presentarse. Siguiendo la composicion química, tienen tambien propiedades que las hacen diuréticas ó diaforéticas, laxantes y purgantes, dependiendo esto del individuo que las usa, y del modo de administrarlas. Pero hay otras que dependen del aire, del clima, de las alteraciones, del método de vivir y del régimen que ha de seguirse cuando se toman.

Por último, sus calidades medicinales se disfrazan ó encubren por los acci-

dentes, y esta curacion accidental es la que produce los efectos admirables que equivocadamente se atribuyen á las propiedades medicinales. Con efecto vemos todos los dias el buen éxito de solo el régimen de un aire puro y saludable, y de un clima seco ó caliente sobre aquellos individuos débiles y enfermizos. ¿Cuántas afecciones no se curan con solo mudar de temperamento; y cuántos enfermos no se han restablecido perfectamente solo con haber respirado los aires del campo, á pesar de los pronósticos funestos de médicos famosos y que pasan por sabios? ¿Se desconoceria acaso, el poder de una vida tranquila en medio de un sitio del campo, sobre todo cuando los efectos de un penoso trabajo, las vigilias y los escesos de todo género han sido la causa de la enfermedad? ¿Qué no pueden la esperanza y el sosiego de espíritu en un enfermo ya cansado de ver al médico, y

aun mas cansado de la medicina? Reflexionando sobre estas circunstancias estamos tentados á creer que es á estas y no á las aguas minerales de Guanabacoa, á quien se debe atribuir la causa de muchas enfermedades. Podria citar algunas observaciones en apoyo de esta verdad; pero á pesar de todo esto no puede negarse la accion medicinal de las aguas minerales, por lo cual importa conocer su composicion.

¿Se deberán enviar á baños á aquellos enfermos cuyas indisposiciones son agudas, sobre todo cuando están acompañadas de calentura, ó dependen de algunas flegmasias?....Sabido es por todos los médicos lo peligroso de este paso: sin embargo podria citar algunos casos en donde se ha hecho; pero me limitaré á señalar su uso segun sus cualidades.

Las aguas ácidas, las ménos saladas y las que contienen mas gas, pueden usarse

en los últimos periodos de los obstáculos gástricos, y las aguas purgantes salinas pueden reemplazar á los otros purgantes en el caso de una indicacion. Escepto estas dos circunstancias, deben proscribirse en todas las enfermedades agudas.

Se acostumbra enviar á Guanabacoa las personas que padecen enfermedades tuberculosas y cancerosas, en lo cual se hace muy mal. Las propiedades estimulantes y corroborantes de las aguas minerales, no hacen mas que acelerar la muerte del enfermo; por cuya razon importa persuadirse de que no conviene dar tanto aprecio á este precepto terapéutico, para no dárselo tampoco á la accion medicinal, no calculando mas que la del clíma: de este modo se compromete su juicio y los medios terapéuticos.

Las aguas minerales, como se ha observado muy bien, no convienen en los

aneurismas del corazon, ni en las congestiones sanguíneas del pulmon y del cerebro: en ete caso pueden determinar una emoptisis ó esputos de sangre, y apoplegía. Son tambien muy peligrosas en la mayor parte de las enfermedades crónicas, aun sin calentura, y reaniman frecuentemente la escitacion de los órganos: ¿y no se ve á cada paso las enfermedades en el pulmon, en el canal intestinal y en el hígado, aumentadas por el uso de las aguas minerales tomadas en la Isla? Importa pues, cuidar mucho y evitar usarlas indiferentemente. Las aguas minerales están en el mismo caso que las sanguijuelas cuando se las quiere absolutamente reprobar en este pais. Todo es bueno en la naturaleza, pero es menester conocerlo y saberlo aplicar.

Sucede lo mismo respecto á los baños, creyendo que no se necesitan precauciones: y así es que no consultan á ningun facultativo ni hacen preparacion

alguna para tomarlos. Se ha elegido una estacion del año para ellos, y ha sido precisamente la de la Canícula. Semejante abuso ha debido introducirse por algun europeo que no ha reflexionado el benéfico clima de esta Isla. De cualquier modo que sea, para tomar esos baños es menester señalar varias épocas de quince á veinte y cinco dias; cuya reparticion es suficiente para producir el grado necesario de la accion general del cuerpo que se apetece. Hay ocasiones que seria necesario tomarlos con mas economía, ó alargar su duracion. De aquí es que en Europa los gobiernos han nombrado médicos para el uso de los baños, pues nada es mas interesante para la higiene y para el bien general. Seria muy raro que fuese provechoso precipitar los efectos de estos medios terapéuticos, y es de suma importancia observar que los de las aguas minerales se prolongan por mucho tiempo, aun pa-

sado un mes, por cuya razon debe en este caso elegirse un facultativo para consultarlo. Usadas las aguas minerales como una especie de refrigerio, ya en baños y abluciones &c. &c. el mismo cieno puede servir como de cataplasma; pero el estómago necesariamente ha de estar preparado y dispuesto para ello. Seria igualmente conveniente modificar, tal vez, las aguas minerales con respecto á sus propiedades, para disminuirlas ó aumentarlas. Hay casos (lo que debe ser de un uso mas general) en que es preciso añadir á las aguas el jugo de yerbas, como en las enfermedades escrofulosas que son tan frecuentes. Pero hablarémos en particular de los baños y de sus propiedades, ya sean dulces ó minerales.

HIGIENE DE LAS CASAS, EN SU CONSTRUCCION Y EN SU INTERIOR.

A primera vista parecerá que en esta indagacion traspaso los límites de la Medicina; pero cualquier hombre, con especialidad los del arte, apreciarán estos pormenores, tan dignos de la consideracion de un médico, como útiles al conocimiento del público, para dirigir á aquel que con tanta dificultad encuentra las causas de las enfermedades, y para poderlas prevenir. Bajo este aspecto es que las autoridades reuniendo sus esfuerzos, exijen una perfecta instruccion para prevenir los males que atacan á la humanidad: y entre las causas que influyen sobre la salud pública, hay pocas que tengan un poder mas directo que la construccion de las casas y su salubri-

dad interior y esterior. Tan importante es este punto como el de las calles.

Cuando se fija la atencion en el plano de la Habana, se ve que los cálculos de los arquitectos é ingenieros han sido mas militares ó matemáticos que higiénicos, y tal vez la estrechez de las calles de esta ciudad es debida al resultado de aquellos cálculos. Pero dejando aparte estas reflexiones, me ocuparé solo de mi asunto, y para hacerlo con la debida exactitud, haré algunas observaciones acerca de las murallas y fosos de esta plaza y sus arrabales; del estado de las calles, y de los almacenes, examinando en seguida la construccion alta y baja de las casas, su distribucion y aseo interior de ellas.

Las fortalezas, cualquiera que sea su construccion impiden la salubridad por los obstáculos que oponen á la accion libre del viento; y como la Habana se halla rodeada de colinas por la parte

del Este y Nordeste, aquel penetra con dificultad en ella para renovar el aire en todas las circunstancias necesarias. Por lo que hace á los fosos pueden tambien acarrear muchas enfermedades, pues su situacion impide el influjo de los terrales; mas las precauciones que ha tomado el gobierno suplen la falta de aquellos. Los pantanos que hay desde Regla hasta el Puente de Chávez podrian ser destruidos, evitando su maligno influjo con solo abrir algunos fosos, y debemos esperar de la eficacia del actual gobierno no dejará de remediar un inconveniente tan nocivo, necesitándose de la frecuencia y fuerza de los vientos para renovar la atmósfera é impedir enfermedades mortales. Veamos ahora las calles, que para las ciudades son como los pulmones para el cuerpo humano. Su estrechura unida á la desigualdad de las casas son otros tantos receptáculos de un aire corrompido. Nada dirémos del es-

tado de su aseo, pues este punto vale mas que lo callemos. A no estar la Habana situada bajo un clima tan benéfico, seria imposible vivir en ella, y de aquí puede inferirse lo que es la fuerza del hábito. Un acinamiento de materias corrompidas y de escrementos animales y vegetales; pantanos, lodazales y carriles son sus adornos; y los almacenes establecidos en el centro de la Ciudad, cuyas exalaciones pestilentes son insoportables, contribuyen del mismo modo á la impureza de la atmósfera. Creo de mi deber indicar este punto á los encargados de la salud pública, y la enormidad de los peligros á que está espuesta la poblacion. Llegará, tal vez, un dia en que una estacion mas ó ménos favorable á las enfermedades, ocasione una peste, un azote destructor que acabe con la mayor parte de los habitantes. Con efecto, es harto sabido que en las poblaciones pequeñas que no están empedradas

sus calles, son las mas espuestas á peligrosas enfermedades. Y si esto se observa en aquellos lugares reducidos, ¿qué deberá temerse en una ciudad como la Habana? ¿No es de atribuirse á esta causa, es decir, á estos vapores mefíticos la aparicion de ciertas enfermedades que se manifiestan de tiempo en tiempo, que parecen los agüeros de los males que reinan, por la velocidad con que acaban con los enfermos y agravan sus síntomas? No hay duda que esos carriles que forman los carruages en las calles, cuya agua corrompida es á cada rato movida por sus ruedas, vienen á ser un manantial de enfermedades que se podrian remediar con mucha facilidad. Respecto á la construccion de las casas, si entramos en su interior verémos cuán urgente ha de ser la vigilancia de un gobierno sabio para impedir por todos los medios que estén á su alcance el cumplimiento de las predicciones que

se realizan cada dia. Ordenes vigorosas para el barrido y riego, y una proibicion severísima de amontonar basuras, son los primeros pasos que deben darse para el restablecimiento de la policía; para lo cual no se necesita otra cosa que una prolija y exacta ejecucion; pero el celo del gefe que nos gobierna empleará toda su vigilancia para que no tomen incremento los males que produce aquel estado de cosas. Sin embargo, veamos si los habitantes de esta ciudad pueden mejorar este punto de higiene, que es de la mayor importancia.

Las causas de muchos males de grave consecuencia son debidas en gran parte á la construccion interior de las casas. Los materiales que los arquitectos emplean son los mas nocivos por la humedad que contienen y conservan. Considerando la Habana, se ve claramete que sus casas están fabricadas todas bajo de un mismo plan: el primer piso debe ser

muy húmedo, sobre todo despues de las aguas. Así es que se ven las paredes y suelos enmohecidos y cubiertos de un verdin que se conserva casi siempre. Las casas de alto no tienen este inconveniente, y si se examina su distribucion, hallarémos que el mayor cuidado que se pone en ellas es la ventilacion. Efectivamente, aunque los europeos encuentran á primera vista algo original y estravagante en su construccion, no dejan de reconocer luego la exactitud y necesidad de hacerlo así; pero no es, por otra parte, muy conforme este cuidado con las precauciones que toman algunas familias contra las corrientes del aire y de las fluxiones.

Siendo el suelo de una construccion que embebe tanto la humedad, no puede concebirse como las enfermedades no son mas frecuentes. Con efecto, á esta misma humedad es á la que las mugeres deben atribuir las afecciones morbí-

ficas que padecen, y que hemos ya visto en la primera parte: para prevenirlas he formado esta memoria. A mas de aquella disposicion hay otras muchas, que aunque me sea desagradable tratar de ellas, lo haré á fin de que las señoras puedan evitar las causas de muchas enfermedades.

Casi todas las casas están construidas bajo una arquitectura uniforme, por manera que viendo una, puede decirse se han visto las demas. Un patio y un traspatio, varios cuartos en hilera, reservado el último á los criados: la cocina y caballeriza componen el resto del edificio. Los cuartos de las casas bajas, sin escepcion alguna son húmedos, y mucho mas cuando hay en ellas almácigas de flores con que se adornan los patios agregándose el aroma que exalan aquellas, que segun su cantidad puede ser dañosa. ¿Y qué dirémos de los traspatios? ¿No da horror entrar en algunos? ¿No son ellos,

capaces de destruir familias enteras? Por esto no estará demas recomendar su limpieza para evitar olores tan dañosos y el peligro que ocasionan. Si echamos una ojeada sobre los barrios de Jesus María y San Lázaro, notarémos que el que haya visto una de estas cloacas estrañará que pueda vivirse en medio de ellas; por lo que repito, nada contribuye mas á la salubridad interior de las casas que el aseo, de cuya falta suelen provenir grandes peligros, lo mismo que del apiñamiento de los esclavos en un solo cuarto sin limpiarlo á cada rato. ¡Admirable es que este abandono no produzca diariamente una peste asoladora en la Habana! Por esto deberian nombrarse comisarios al efecto para la limpieza de los sumideros y letrinas. ¿Quién no tiembla al reflexionar sobre el desaseo de estos lugares? ¿Quién ha de creer que pasan años enteros sin limpiarlos, y que para colmo de semejante negligencia, la

estraccion de sus inmundos materiales se hace de dia claro, como desafiando la bondad del clima? Seria de desear que los habitantes de esta Isla detuviesen su atencion sobre consideraciones de tanta analogía con su existencia, como destructoras de la salud.

DEL TOCADOR.

VESTIDOS.

El vestido es uno de los puntos mas esenciales que debe considerarse. La naturaleza del clima no produce las vicisitudes atmosféricas de Europa, por cuya razon los géneros para los vestidos han de ser diferentes: la lana, por egemplo, no es aplicable en este pais. Las habaneras usan del lino, del estambre y del algodon, aunque de este último pocas veces. Respecto al color, solo el domingo, como para santificar el dia, se visten de negro, reservando tan serio trage para la Divinidad y su santuario, cuya práctica las hace mucho honor. En sus casas y en el público prefieren el blanco, lo que prueba su elegancia y el buen gusto. Con efecto difícil seria el ver mas riqueza sobre este particular

que en la Habana, donde todas se visten de un modo admirable, y cuyo lujo de algunos años á esta parte, se ha estendido hasta la ropa blanca de lo interior. No puedo ménos de aplaudir sus costumbres.

Cierto es que un pais tan cálido como este, el camison no puede ser de un tejido y género muy basto, porque se escitaria el cútis, y aun llegaria á erizarse; y para los que sudan mucho no debe usarse muy finos, porque la traspiracion se cortaria con toda facilidad. Muchas señoritas han sido víctimas de una repercusion de traspiracion. El camison no ha de ser largo ni angosto con esceso, ni ponerse el que ha sido sudado. Mudar muchas veces de ropa limpia produce uno de los placeres de la vida, que no esperimentan las personas que se ponen franela pegada al cútis: por este motivo se prefiere el estambre, el lino y el algodon.

No me parece importuno tratar aquí sobre la manera de lavarse la ropa, por tener esto mucha influencia en la salud. El agua de legía es buena usándose luego el agua de jabon, como se acostumbra en todas las casas; y confesémoslo, las habaneras no esperan como las europeas á uno, dos ó mas meses, para el lavado de la ropa; una semana las parece mucho tiempo.

Despues del camison sigue la sayuela y el túnico: no hablaré de su género ó tela, en la que se observa un gusto mas refinado y esquisito que para la del interior, notándose en los estrados y paseos públicos la escelencia de sus vestidos: pasemos á un punto mas esencial para la salud.

Se usan todavía ciertos ceñidores que introdujo la moda en otro tiempo, que ademas de ser bien peligrosos de suyo por la compresion que hacen, aumen-

tan igualmente la del corsé que no lo es ménos. No se ejecutan con la libertad que se requiere la digestion y la respiracion, y hay mil ejemplos de jóvenes que han sufrido dolores en la region del estómago, y que han tenido que abandonar esa cintura ó ceñidor que se los originaban. Toda compresion circular al cuerpo impide el movimiento de los músculos y la circulacion; y así es que se han de usar esos ceñidores con sumo cuidado, á fin de que no queden demasiado ajustados. Lo mismo digo de los cinturones que estan en última á lo esterior del túnico, los cuales no han de servir mas que de un mero atavío. Hace poco tiempo que asistí á una señorita atacada de un dolor grave, resultado del ajustamiento de semejantes cinturones. Y habiendo sido causa de la muerte de muchas otras el corsé, ántes de hablar de él, se me permitirá decir que muchas han sido víctimas del interes de las

estrangeras, porque no ajustando este adorno á la diversa configuracion de sus cuerpos, no han cuidado de cortarle para cada uno, resultando que hacen grandes esfuerzos, á fin de acomodar los que tienen en sus casas, peligrosos en partes tan delicadas como las del pecho. ¡Funestas ganancias, adquiridas con la destruccion de la salud de esta amable porcion del sexo cubano!

Los germanos, y ántes de ellos los romanos, usáron del corsé con el objeto de suspender los pechos, y hoy con el doble de estrechar la cintura y bajar el vientre. Las bayaderas de la India lo forman de la corteza de un árbol de Madagascar, para conservar las formas y elasticidad de los pechos: tan díafana y elástica es su composicion, que cualquiera creeria verlos desnudos aun cuando los tocase. Jamas se lo quitan, y su ostentacion consiste en adornarlo con los diges mas brillantes y esquisitos.

Entre las habaneras hay algunas que por usar con estremo de semejante artificio, ejecutan en sus pechos una compresion desigual, incómoda y peligrosa, impidiendo sus funciones al estómago y á lo demas del abdomen. Dotadas por la naturaleza de esa agilidad encantadora, y de una libertad y soltura que no gozan las de su clase en Europa, afean estas prendas con los adornos estremados de un arte ridículo, sintiendo tarde, aunque en vano, los funestos resultados de la inmovilidad en que se ponen, comprimiendo las partes mas delicadas y sensibles del cuerpo, y de donde traen su orígen las infinitas enfermedades que se padecen por esta causa en la Habana. No cesaré de repetirles cuan interesantes son en ellas las gracias naturales de que están dotadas. Y ya que quieran usar de este adorno, yo les aconsejaria que tomaran el último inventado, el cual las preservará de todos los

riesgos de que he hablado, por ser elástico.

Vistos los peligros del corsé digamos algo sobre lo restante de la vestimenta. Las medias son de un uso general, y casi todas las señoras las llevan de seda por la facilidad con que se ajustan á la pierna, y porque ocupan ménos lugar para la cavidad del zapato, haciendo el pie mas pequeño. Esta costumbre no es mala, solo sí diré que en tiempo de humedad son mas convenientes las medias de algodon para evitar la influencia dañosa de la atmósfera y del suelo. Este cuidado es mas necesario en la época de la menstruacion, pues he visto en muchas mugeres la supresion por aquella causa. A este propósito si me lo permiten, las haré una ligera reconvencion sobre la costumbre demasiado generalizada de levantarse por la mañana con los pies desnudos. Reflexionen un poco sobre la humedad del piso y la suela sumamente

delgada de sus zapatos, y verán la influencia que aquel tiene ó debe tener sobre el calor de los pies. Al verlas no parece sino que desconocen el precepto higiénico de conservar siempre los pies calientes y la cabeza fria: por lo que es de esperar abandonen semejante costumbre. que produce con frecuencia la suspension del menstruo y flujos blancos. Muchas convencidas de esto, usan las medias de algodon para la casa, y las de seda para la calle ó paseo. La media para que no se ruede es necesario atarla con una liga, cuya parte del vestido ha sido célebre en los antiguos tiempos; y si la condesa de Salisvery hubiera atado mejor la suya, los ingleses no tendrian de qué vanagloriarse por el órden que ha instituido su rey Eduardo III, el cual la mandó á Enrique II, de quien en cambio recibió la de San Miguel, instituida cincuenta años despues, y cuya suerte ha sido tan diferente en ámbos.

Se ha discutido mucho sobre si la liga de la muger deberia ponerse encima ó debajo de la rodilla. Los casuistas decidiéron por lo segundo, y en verdad que no acertáron, porque es en el lugar ménos conveniente; reputando por impúdicas á las mugeres que se las ataban encima. ¡Cuántas circunstancias podrian referirse sobre las ligas, que han servido hasta de emblemas en los escudos de armas! Aquel que se hallaba alguna, perdida por casualidad ó á drede, y se la llevaba á su señora, tenia el derecho de atársela él mismo á la pierna. De la esposa del pintor Ruvins se dice que habia llevado siempre la liga debajo de la rodilla, por lo que en los cuadros de aquel célebre artista las piernas están mal contorneadas. Ocioso seria manifestar las deformidades que suelen traer las ligas atadas debajo de las rodillas: baste decir que el encogimiento produce los mas graves resultados, como son la

determinacion de los flujos en la que los padece, ó por lo ménos su tenaz duracion. Sobre todo, las mugeres embarazadas han de estar muy incómodas con ellas, porque en este caso es fácil favorecer la hinchazon de las piernas, como ellas mismas lo conocen desatándoselas cuando las ataca el istérico ú otros accidentes.

Por consecuencia de lo dicho, el mejor lugar para las ligas es el superior á las rodillas, sin ajustarlas demasiado, pues ahí no es tan fácil que se rueden, y sin que por esto dejen de tener los muslos sus movimientos espeditos, ni que los bazos estén comprimidos; porque la eminencia que forma la rodilla impide aquellos inconvenientes. Ademas, atadas las ligas en este lugar se sienten ménos calambres que cuando se ponen debajo de la rodilla, y si se quiere dejar con mas libertad el movimiento, se usarán ligas elásticas ó de *caucho* que son las mejores. Hablemos ahora de los zapatos.

Estos en todos tiempos han llamado la atencion de los médicos. Hipócrates y Galeno han tratado de ellos; y si las sandalias de los griegos y romanos (que era un calzado tan sencillo, y reducido á un pedazo de cuero bajo las plantas de los pies, sujeto por cordones de varios colores) mereciéron la consideracion de los facultativos, ¿cuál deberá ser en el dia, en que es formado de diferentes materiales, oprimiendo todo el pie, llenándole de mortificaciones en vez de precaverlas?

El calzado lo debemos á los gáulos y á los scitas, y no á los romanos; porque estos no usaban mas que las sandalias. Las naciones septentrionales por la crudeza del clima usáron de un calzado ménos elegante, pero mas acomodado á los pies para guarecerles del frio. Los zapatos y botas provienen del Norte de Europa, porque como estos pueblos se apoderáron de casi todo el orbe, esten-

diéron por todas partes sus usos y costumbres.

Primitivamente no era el calzado otra cosa que un objeto de utilidad; pero en el dia se sacrifica esta á la elegancia. En efecto, ¿no vemos los pequeños y pulidos pies de las muchachas de la Habana, desfigurarse con imperfecciones hijas de la estrechez de los zapatos? Con dificultad se creeria la suma pequeñez generalmente de los pies en las mugeres de este pais, y no teniendo necesidad de hacerlos aparecer mas graciosos, deberian evitar aquel incoveniente y los peligros á que con él se esponen. En las consultas que me han hecho, las he dado ya el método curativo y preservativo, que consiste en ponerse el zapato abotinado, sin comprimir el pie y dejándole la facilidad de sus movimientos; pues de lo contrario se forman callos y mala disposicion en los dedos. En cuanto á la suela, atribuyo á ella graves en-

fermedades; porque para unos suelos tan húmedos como los de las casas de esta ciudad, deberia ser mas gruesa para resguardar mejor el pie. No cesaré de insistir usen las señoras zapatos de marroquí dentro de sus casas, ó bien pongan sus pies sobre alfombra ó banquetilla cuando esten sentadas, cuyas precauciones son de mucha importancia, aunque á primera vista no lo parezcan.

Pasemos á otro artículo del tocador: En un pais como la Habana, donde la compañera del hombre está formada de tal modo que nada le queda que apetecer, son inútiles los artificios y afeites de que se valen para embellecerse. Su hermosa cabellera, el talle gentil, el pie pequeño y pulido, las manos delicadas, los brazos torneados, tersa y blanca dentadura, todo hace de ellas lo mejor que pudiera desearse para el bien parecer; y si se añaden á estos actrativos la amabilidad y discrecion de que están dota-

das, entónces hallarémos el complemento de la hermosura, del amor, y de las gracias. Con todo, poco satisfechas de esto se acogen al arte para lograr unas ventajas que naturalmente poseen, y usan de preparaciones para mas hermosear su rostro, y conservar la frescura de la tez y el blanco de sus dientes. Mas es de mi deber advertirles los daños que traen semejantes costumbres, y ya que la moda tiene mas poder que los consejos de las madres y los preceptos de los médicos, les manifestaré á lo ménos algunos medios inocentes para aquellos usos.

Para mantener fresco el cútis, no se necesita de otra cosa que del agua limpia de fuente; pero como multitud de circunstancias pueden alterar la belleza de las facciones, como por ejemplo, la impresion de un mal aire, la falta de ejercicio, las trasnochadas en los bailes &c. &c., son necesarios entónces otros

recursos mas eficaces que el agua pura. En tales casos convienen algunas lociones y unciones suaves para volverle á su tersura y brillantez; desconfiando siempre de las preparaciones minerales, como la del plomo, del bismut, arsénico y mercurio; porque semejantes medios ó ingredientes no pueden producir sino las funestas enfermedades que se notan en las personas que los usan. Ved aquí una preparacion sencilla que pueden usar, mucho mejor que todos esos específicos en nombre: "Diez gotas de bálsamo de la Meca; una dragma de azúcar blanca molida; una yema de huevo, y seis onzas de agua de rosa, destilada gradualmente." Esta emulsion balsámica se pasará por un tamiz, y se untará la cara con ella por la noche, permaneciendo así hasta por la mañana en que se labará con agua pura. Tambien es muy conocida la receta siguiente: "Aceite de almendras dulces y bálsa-

mo de la Meca, dos onzas de cada cosa; mezclándose todo en un mortero de piedra." Con esta receta se quitan tambien las pecas, dándose una untura general en todo el rostro, y labándose por la mañana con agua de Colíforio. Las mugeres de Copenhague usan de una pasta casi semejante, que consiste en cierta cantidad de harina de frijoles, y de las cuatro semillas frias, tambien en polvo; disolviéndose todo en crema fresca. Estas preparaciones, ademas de ser inocentes son eficaces para quitar las manchas y la aspereza del cútis; lo que no sucede con esas composiciones que traen de Europa, que aunque parezcan mucilaginosas y emulsivas, contienen por lo comun sal de plomo ó de mercurio, cuyas composiciones no me cansaré de repetir que son peligrosas.

Ademas de estos medios, suelen usarse de otros para la cara. Difícil seria hallar la época en que comenzáron las

mugeres á pintarse. Segun Enoc, Azael fué el primero que enseñó este uso, ántes del Diluvio. Los hebreos tambien lo acostumbraban, pues, como se sabe, se teñian las cejas para parecer mas varoniles. Jeremias en la prediccion de la ruina de Jerusalen, decia á las muchachas de Sion: "¿Qué haréis vosotras en el pillage del saqueo? En vano os vestiréis de oro y brocado, y os pintaréis la cara; porque el vencedor no ánsia mas que vuestra muerte."* Ezequiel describiendo las corrompidas costumbres de las judías que mandaban léjos á solicitar amantes, las reprende por sus pinturas y afeites.† Las sirias, las babilonias y las árabes, siguiéron la misma práctica, que despues se introdujo en la iglesia primitiva. Con efecto san Cipriano corrigiendo la veleidad y coquetería de las jóvenes cristianas, las dice: "No es con el antimonio del diablo con lo que

* Cap. 4. vers. 30 † Cap. 23, vers. 40.

debeis teñiros las cejas, sino con el colirio de Cristo." Las griegas fuéron las primeras que se gayáron con blanco y encarnado. "La bella Europa, dice un poeta, tenia el cútis tan albo que una de las hijas de Juno robó á esta diosa una redoma de los ingredientes á que debia su blancura, para regalarla á la hija de Agenor." Las romanas siguiéron las costumbres de aquellas, aunque no llegáron á su perfeccion, y es á las primeras á quienes debemos se hayan transmitido á los otros pueblos hasta nuestros dias, aunque las composiciones de ahora son mas esquisitas y costosas. Las señoras se pintan de blanco y encarnado: el primero está generalmente hecho con el óxido de bismut y tierra blanca, que se pega en el cútis é impide la traspiracion. El óxido de bismut, mezclado con el hidrógeno sulfurado se pone negro al momento, ycomo este último está unido al aire, casi todas las mugeres que se pin-

tan con él, se desfiguran horrorosamente. Verdad es que en la Habana usan de la cascarilla de huevo, lo que no trae consigo todos los inconvenientes que las otras preparaciones.

Hay dos especies de encarnado, uno estraido del cártamo, y el otro compuesto del cinabrio mezclado con tierra blanca de briazon, para hacer que se pegue al cútis; aunque el primero trae el peligro de hacer salivar mucho, segun lo presencié con una persona que perdió la dentadura de sus resultas.

El encarnado estraido de vegetal es el ménos peligroso, y aunque la piel padezca, al fin, alguna alteracion, es el único que puede usarse. Sin embargo seria mejor que las habaneras lo renunciasen contentándose con sus naturales atractivos que no necesitan de semejantes afeites. La naturaleza por sí sola inspira mas placer que el arte; y así es que he oido decir á muchos en el paseo

público, donde la crítica ó la zumba se hace como por casualidad pero con cierta justicia: "Esta muchacha seria bonita si no se pintara."

Tambien se usan pastas para las manos, las cuales se hacen por lo comun de féculas y aromáticos, en lo que no hay peligro. En cuanto á las composiciones para los dientes, advierto á las señoras desconfien de esos licores, polvos y opiatas venidos de fuera, en particular de los que tienen ácidos, por bien perjudiciales, lo mismo que de otras composiciones que les son desconocidas. Para conservar limpia la dentadura, bastan cosas simples, y al efecto las daré una receta, cuya composicion con facilidad pueden hacer en su misma casa. Azúcar en polvo fino 1 onza. Quina parda en id. media. Cremor de tartaro media dracma. Polvo fino de carbon dracma y media. Polvo de canela 24 granos. Todo mezclado.

En esta preparacion nada hay contraindicado: la quina y la canela fortifican las encías, y el carbon quita el mal olor. En fin, los cepillos que se usen han de ser lo mas suave posible.

DEPILATORIOS.

Como sea tan contrario á las gracias del sexo amable tener vellos en ciertas partes del cuerpo, que solo á los hombres les convienen, se ha procurado buscar un específico contra este vicio de la naturaleza que se nota en algunas mugeres.

Entre las habaneras he observado que se han introducido esos remedios ó específicos, y el temor de que se espongan á los peligrosos resultados que trae consigo el uso de los depilatorios, me hace tomar el partido de dar á conocer los que pueden usarse, quitando á veces

esa falta y evitándolas la pérdida de la salud. Los polvos siguientes son los mejores, advirtiendo que pueden ser de algun peligro si no se usan del modo que aquí digo:

una onza de oro pimente.

8 id. de cal viva.

1 id. de almidon.

Cuando se quiera servir de esta receta, se hace de ella una pasta con agua tibia, untando luego el lugar donde están los vellos, y dejándola permanecer por algunos minutos. Para evitar que se seque demasiado pronto, se humedecerá la parte, de tiempo en tiempo, haciendo este ensayo para ver si se quita con facilidad el vello. Cuando se use de esta receta se hará en corta cantidad, á fin de precaver la absorcion, la cual, en tal caso, se remedia lavando la parte repetidas veces con jabon. No impide este específico vuelvan á crecer los vellos, por lo que es indispensable

hacer la misma operacion de tarde en tarde.

Ademas de este accidente hay muchos otros que el sexo padece, entre los cuales debe contarse la enfermedad que trae consigo la mudanza de color en los cabellos, llamada *canisies.** Aunque esta no sea vergonzosa, se ven no ostante á muchas personas instar porque se les haga desaparecer las canas. Esto es de perdonar á las mugeres que quieran conservar las apariencias de la juventud, con el fin de cautivar mas tiempo el objeto de sus amores; pero en el hombre semejante pretension es ridícula y degradante. En los libros de medicina se leen una infinidad de recetas para precaverse de ese vicio ó efecto de la naturaleza. Pondré aquí dos ó tres á las cuales se atribuye la mayor eficacia.

* Canas.

Vino tinto, una libra. Sal comun, una dracma. Tinta de zapatero, dos dracmas. Mézclese todo, y hágase hervir algunos minutos. Puede tambien añadirse una dracma de óxido de cobre, y ponerse á hervir de nuevo un breve rato. Quitado de la candela, se añade una cantidad de agalla, suficiente para darle la consistencia de la miel. Con esta composicion se unta la cabeza: algun tiempo despues se limpia con un paño caliente, y luego se laba con agua.

Si creemos á Grulin, la siguiente receta es todavía mejor: una onza de nuez de agalla, y una cantidad proporcionada de aceite: se hierve todo hasta que las agallas se ablanden y deshagan, añadiendo despues sal gruma y comun, cera blanca, dos dracmas de cada uno de estos simples: una de clavo de olor y tres de alumbre. Se hace hervir todo por segunda vez un cuarto de hora, y luego se deja enfriar para conservarlo en un

pomo de cristal que se pondrá donde no le dé el sol.

Hay otras muchas recetas; pero es preciso, repito, desconfiar de todos estos artificios. No ha mucho tiempo que una señora de la Habana me ha consultado sobre una ceguerra irremediable provenida de esas preparaciones depilatorias. A otras personas las he visto padecer de ptyalismo* nacida de la misma causa. Pero dejemos este artículo de poco interes, y pasemos á tratar de los baños.

Siendo estos de la mayor utilidad para la salud, los consideraré bajo tres relaciones. Primero: los de rio ó corrientes. Segunda: los de mar. Tercera: los de tina ó domésticos, en sus diferentes temperaturas. Hablarémos primero de sus efectos en general, para examinarlos luego en particular.

* Salivacion continua.

El baño de agua comun á la temperatura de la atmósfera, substrae al cuerpo el calórico, repulsando los líquidos de la periferia hácia el centro por la presion que ejecutan en el cuerpo. Los de agua corriente, á mas de esto, traen consigo una percusion mas ó ménos fuerte, y la influencia de los materiales contenidos en ellos. Así es que los baños del mar cargados de una gran cantidad de partes salinas, á mas de la densidad y el frio, son de suyo estimulantes; sin olvidar, por otra parte, el efecto de las olas ó marea que aumentan su energía. Los domésticos merecen una consideracion particular, respecto á su mayor ó menor temperatura. En esta inteligencia darémos las reglas del modo de tomar todos estos baños.

Antes de entrar en el baño frio es muy útil hacer un poco de ejercicio sin escitar el sudor. Es de mucha importancia mojarse la cabeza para precaver

las congestiones cerebrales: su duracion dependerá del efecto; mas tan luego que sobrevenga el segundo frio, es conveniente salir de él haciendo un ligero ejercicio. Tambien es necesario que la digestion se haya hecho ántes del baño, entendiéndose las mismas precauciones que son muy ventajosas para los baños tibios, aunque no tan indispensablemente como para las primeras. Ocioso es decir que si despues del baño tibio es menester resguardarse del aire, con doble razon despues del caliente. El tomar baños frios ó calientes en cualquier tiempo ó lugar, es circunstancia que ha de considerarse, porque se han visto personas que se han originado fiebres intermitentes por bañarse despues de una turbonada: muy óbvia es la razon. Las substancias orgánicas en descomposicion, arrastradas de las aguas comunican á los rios las cualidades maléficas de los pantanos. El año de 26, sin ir

mas léjos, se viéron muchos casos de aquellas enfermedades, que no tuviéron otro orígen sino los baños en aguas pantanosas y estancadas.

En Puentes—Grandes he visto á muchas personas bañarse al descubierto y á los rayos del sol, sin atárse un pañuelo á la cabeza, lo que es muy peligroso. Por consecuencia, para evitar las influencias solares, es mejor bañarse temprano, ántes del almuerzo, ó por la tarde ántes de la cena. Respecto á los baños calientes, ya he dicho es menester resguardarse del aire; porque sin esta precaucion pueden presentarse enfermedades violentas, por cuya razon conviene permanecer por algun rato sentado despues de estar vestido.

Si examinamos los efectos de los baños, encontrarémos infinitas variedades en ellos, dependientes de otras tantas circunstancias. Efectivamente, el baño tibio para una muger, será frio ó caliente

para otra; por lo que se ve que el termómetro no siempre es guia segura: mas bien la impresion causada en la persona es mas cierta y ménos falible, aunque todo dependerá en último resultado, de la naturaleza de la muger. Se me han presentado ocasiones de esperar el mas feliz éxito de un baño, y no he obtenido sino lo contrario. Muchas Señoras de edad llegan al fin á temerlos de tal manera, que es imposible reducirlas á que los tomen, lo que no proviene de otra cosa que de haberlos evitado desde su principio. Por esto, para arreglar la temperatura y el tiempo que ha de durar el baño, es menester saber esas diferentes circunstancias, y que las mugeres, por su parte, han de manifestar al facultativo.

Nadie ignora que la muger tiene una sensibilidad mas esquisita que el hombre, y que por lo mismo es susceptible de impresiones mas variables: por esta razon

debe temerse en ella el esceso del frio y del calor. El baño de la primera temperatura no conviene sino en algunas enfermedades, así como el fresco las es ventajoso particularmente en el Estío; mas para tomar uno ú otro, es preciso dejar pasar algunos dias despues de la menstruacion, ó tomarlo ántes, si se quiere, á fin de evitar resultados peligrosos. No sucede lo mismo con el baño tibio: las señoras podrán usar de él en cualquier tiempo, aunque con la reserva y precauciones indicadas en el artículo *Infancia*.—Lo que he dicho del baño frio es aplicable á las personas de edad, á quienes tomándolos pueden sobrevenir accidentes mortales. Despues de estas precauciones para ántes y despues del baño, y del exámen de sus efectos segun las edades, pasemos á tratar de cada especie de baño en particular.

BAÑOS CALIENTES.

Tómanse estos para las enfermedades cutáneas, inflamatorias y crónicas, y para los reumatismos. En estos baños los fluidos se dilatan y circulan con rapidez bajo un volúmen mayor; con dificultad se contienen en los vasos que aquella dilatacion favorece, y en ciertas regiones no se presentan en algun modo, como por ejemplo, en la cabeza; lo que demuestra la causa de la apoplegía, la cefalagia ó dolor de cabeza, y la dificultad de respirar; empero lo mas estraño es la impresion, que hace contraer la piel, poniéndola rosada y aumentando su calor. Este accidente se hace notable hasta en la coyuntura de los dedos; la cara se enciende, y el pulso se acelera lo mismo que la respiracion. Por otra parte, se presenta un desasosiego general; el

cútis se cubre de sudor; hay sed; los ojos se enrojecen, aumentándose estos síntomas miéntras se permanece en el baño; por manera que son de temerse los mas graves resultados. Semejantes baños no han de tomarse sin que los ordene un facultativo.

BAÑO TIBIO AL NIVEL DEL CALOR DE LA SANGRE.

Entrando en este baño se siente un bien estar en general, y un calor suave y agradable en lo esterior del cuerpo: el cútis parece estenderse y ablandarse; el epidermis viene á la superficie del agua; hay conato en la orina, y el pulso no se altera en su movimiento: al fin se siente el sueño. Saliendo del baño se esperimenta un ligero frio que se quita en el instante de enjugarse; el cuerpo está ménos ágil, pero tambien queda mas tranquilo y refrescado, restableciéndose

despues aquella misma actividad, y aun con mayor energía. En una palabra, el gusto es tan grande en todo el cuerpo, que este baño es muy provechoso á las jóvenes de una naturaleza ardiente y nerviosa, pues sirve de calmante.

BAÑOS FRIOS.

Los primeros efectos de estos baños son los estremecimientos de frio y una conmocion nerviosa que se comunica de la circunferencia al centro. Penetrada la piel se contrae, poniéndose espeluzada; se siente un desagrado general, y corta la respiracion. A estos síntomas suceden estos otros: el cútis se pone encarnado; el pulso aumenta su alteracion; pero permaneciendo en el agua se disminuye, lo mismo que la respiracion, y en lugar de la rubicundez de la piel, hay palidez en todo el cuerpo, contrayén-

dose su contorno. En efecto, una sortija sale con mas facilidad del dedo en que ántes estaba muy ajustada. Contrayéndose, como he dicho, el cuerpo, se esperimentan dolores musculares mas ó ménos fuertes; conato en la orina; calor general despues de enjugado, hasta tocar en ardentía. En fin, siendo sus efectos tónicos, como se ve, tomándolos con frecuencia, el cútis se pone bronco y grueso; mas si no produce estos efectos, su uso será debilitante, ocasionando cólicos y diarreas.

Ademas de los baños generales hay otros locales ó parciales, que no se estienden sino á ciertas partes del cuerpo esclusivamente. Cuando son en las manos se llaman *maniluvios;* si en los pies *pediluvios*, y *semicupios* cuando se dan hasta el hombligo. Estas lociones producen en cada parte lo que las generales en toda la economía, y continuándolos mucho se propagan sus efectos al resto

del cuerpo. El *semicupio* se aplica á las que padecen dolores en el epigastrio; y cuando se toman es indispensable graduarlos á una temperatura moderada. Son útiles igualmente á las jóvenes en el instante de la pubertad, si se observa embarazo ó dificultad en la menstruacion. En este caso el baño frio puede producir un efecto tónico, sobre todo el del mar.

El *pediluvio* caliente tiene del mismo modo una accion tónica, estimulando parcialmente, y por su medio influyen los líquidos hácia los pies; lo que le constituye un derivativo poderoso, con especialidad para la suspension del ménstruo, en cuyo caso está indicado siendo muy caliente. Si su temperatura es moderada, y de corta duracion el tiempo que se emplea, entónces no sirve mas que para quitar el epidermis de los pies y facilitar su transpiracion. Si se prolonga, es calmante y relaja; por cuya razon para obtener este

efecto se estenderá hasta la rodilla. El *pediluvio* frio suprime la transpiracion de los pies, y ocasiona los mayores estragos. Hay sobrados ejemplos de estos accidentes en las jóvenes que introducen los pies en agua fria en el momento de menstruar.

Lo que se ha dicho de los *pediluvios* puede aplicarse á los *maniluvios:* muy calientes son derivativos; á una temperatura moderada, relajantes por lo general, segun su duracion, y si frios, atacan al pecho por el reflujo que ocasionan en él. Muchas veces se ha visto contenerse los esputos de sangre, &c. por la inmersion en el agua fria; pero esto no puede demostrarse sino por los efectos de simpatía.

BAÑO TEMPLADO Y CALIENTE.

Algunas personas pretenden que estos son fortificantes; pero con mejor fun-

damento podria decirse lo mismo que la sangría era tónica, puesto que en una multitud de casos puede servir para levantar las fuerzas comprimidas. Mas dejemos á un lado las cuestiones científicas, y convengamos en que desde la mas remota antigüedad se han reconocido las ventajas de los baños templados para las enfermedades, y que en esta ciudad se les ha mirado con alguna indiferencia ó abandono.

Ninguno que tenga conocimiento de medicina negará la eficacia del baño de 22 á 30 grados de Reamur, como antiflojístico. La esplicacion de esto seria ociosa, por lo que solo me apoyaré en la esperiencia. El baño de que tratamos está indicado en las flegmasias agudas, ó enfermedades inflamatorias; en las erupciones, y en las afecciones crónicas del pecho. Hablo de los baños templados, porque siendo demasiado calientes aumentarian la circulacion de la sangre

y la irritacion interior, lo mismo que los frios.—En las enfermedades cutáneas se administrarán un poco mas que tibios, sobre todo si hay reumatismo: templados en las enfermedades de nervios con irritabilidad, dolores articulares, retroceso de alguna erupcion y en las venéreas.

Terminaré este artículo con una observacion sobre los medios artificiales que se emplean para su uso. Es de admirar no se encuentren grandes bañaderas de metal sino en ciertas y determinadas casas, teniéndose generalmente la práctica de bañarse en tinas ó bateas; sin calcular lo perjudicial que es esta costumbre, pues el cuerpo en lugar de sentir los efectos deseados, esperimenta una incomodidad ó desazon, siendole ménos favorable que dañoso. Por esto los facultativos deberian exijir que en cada casa hubiese una bañadera y un semicupio.

BAÑOS DEL MAR.

Muchas señoras toman estos baños, y preguntándolas por qué lo hacian, he sacado por su respuesta que aun no conocen sus efectos. Solo en el caso de atonías bien caracterizadas, y en las que hay posibilidad de una reaccion deben emplearse aquellos baños, sobre todo cuando se nota poca irritabilidad. Las escrófulas; flujos blancos crónicos, bajo sus innumerables formas; clórosis; suspension; melancolía, y una multitud de afecciones nerviosas, como la epilexia, &c. pueden ser curadas, y producir en ellas los baños del mar efectos maravillosos.

A primera vista no parece sino que se desconoce la eficacia de estos baños en la medicina; pero el público debe persuadirse que son unos de los medios mas poderosos para conseguir felices

resultados en la curacion de los enfermos. Si se quiere aumentar su accion, se les convinan con otras substancias, como la leche, el aceite, las disoluciones salinas y otras.

En las flegmasías agudas no deben usarse de ninguna manera los baños frios. La mayor parte de las enfermedades de nervios son las que los exijen; pero sin que haya demasiada irritabilidad. Igualmente estan indicados en el caso de una constitucion caracterizada por la atonía, como escrófulas, raquitis, &c.

DE LAS AGUAS MINERALES EN GENERAL, Y DE LAS QUE SE ENCUENTRAN AL REDEDOR DE LA HABANA EN PARTICULAR.

Ya hemos tratado del modo conque deben tomarse los baños de agua dulce en este pais, y la ventaja que se puede sacar de ellos segun la temperatura.

Resta hablar ahora de las aguas minerales en general, y de las dc la Isla en particular. Examinarémos las de San Diego, Madruga y Guanabacoa, y el pozo de Cantarrana. He dicho ántes que este particular se ha mirado con bastante indiferencia en el pais: ignoro cual sea la causa, y no diré que sea por falta de conocimientos en ese ramo de los médicos y del público; pero sea lo que se quiera, revisarémos las propiedades de cada una y haré ver cual sea el mejor medio de tomarlas, indicando las enfermedades á quienes convengan.

Cuando se toma un baño mineral, la idea general es aprovechar su composicion, por lo que debe esta ser precisamente conocida. En efecto, de las substancias de que aquellas se componen es de quien se esperan el alivio y socorro de las dolencias, y no de las aguas; siendo estraño, á la verdad, que muchas personas de la Isla vayan á tomar baños sin

fundamento ó necesidad conocida. Diariamente vemos bañarse en Guanabacoa ignorándose hoy de qué están compuestas sus aguas, resultando de aquí efectos mucho mas peligrosos de lo que comunmente se piensa.

El estudio de las aguas minerales es tan conocido en todos los paises, que es de estrañar que en este se encuentre tan abandonado, donde la naturaleza los ha colocado con tanta abundancia. Conocer la composicion de una agua mineral es adelantar la esperiencia; porque sabidas sus cualidades medicinales, pueden fácilmente aplicarse á las enfermedades. Todos saben que las propiedades de las aguas varian segun su compuesto físico, y que de sus elementos dependen sus virtudes curativas en los males. Nadie ignora que las aguas sulfurosas tienen una accion directa sobre el sistema linfático y cutáneo: de aquí su influencia específica en las enfermedades de la

piel; que las aguas acídulas por su calidad gaseosa estimulan los nervios y el cerebro; que las ferruginosas, mas penetrantes, provocan las oscilaciones del aparato vascular; que las salinas se distinguen por sus propiedades antisépticas. Es verdad que estas propiedades suelen en algunas circunstancias confundirse entre sí, y la esperiencia clínica solo puede decidir de sus virtudes. Para adquirir esta es necesario que se conozca que las composiciones de las aguas sean propias para atacar las enfermedades que afligen á los enfermos. Seria de desear que el gobierno pusiese en esos baños médicos conocidos, á quienes los enfermos llevaran una historia ó relacion detallada de la enfermedad que padecen; y no mandarlos, como por desgracia se hace, para deshacerse de ellos, sino ejecutarlo solo cuando por su estado sean capaces de recibir las ventajas que aquellos proporcionan.

Al momento que empiece el paciente á tomar los baños, deberá el médico llevar un registro de las mudanzas que observe en su economía, y de este modo uno y otro sacarán grandes ventajas, obteniendo el primero su curacion, que servirá luego como de guia á los demas, y aumentando el segundo sus conocimientos. Por no haberse tenido esta precaucion sucede que no se han sacado todos los provechos que deben esperarse de las aguas de la Isla. Créanlo sus habitantes: son bastante útiles y grandes los efectos que podrian sacarse; pero se necesita mas precaucion y discernimiento del que regularmente se piensa.

No hay en este pais otra guia para dirigirse sobre este particular, que informes vagos dados por interesados ó ignorantes, y casí siempre exagerados, que traen consigo un gran peligro cuando los enfermos, confiados en tales consejos, se

deciden á usar de unas aguas que desconocen y que tal vez no les convienen. Lo mismo diré de la costumbres que tienen de comenzar á bañarse inmediatamente que llegan; cuya precipitacion origina funestas consecuencias. Es preciso descansar algunos dias, y sobre todo cuando para tomarlos tienen que ir á grandes distancias, como á san Diego y á Madruga; y esta quietud que recomiendo en lo físico, debe estenderse á lo moral. En efecto encuentran placeres ruidosos en Guanabacoa y Madruga, que no convienen de ningun modo á un enfermo. El que busca la salud no debe pensar en ellos, y nadie ignora que el alma exije calma y tranquilidad para que el cuerpo consiga restablecer su equilibrio. Tales son las precauciones que deben tomarse para aprovechar los baños.

Despues de lo que hemos dicho, conviene examinar las propiedades gene-

rales de las aguas, segun su composicion, para tratar luego en particular de cada uno de los baños que se hallan alrededor de la Habana, indicando á la vez las enfermedades en que convengan, y como y cuando deban usarse para sacar de ellos toda la utilidad posible.

DE LAS PROPIEDADES DE LAS AGUAS MINERALES EN GENERAL.

En vano se indaga como se hayan descubierto las propiedades de las aguas minerales. La casualidad, á quien deben tanto los hombres, y que se enseñorea de los mas bellos descubrimientos, puede tambien apropiarse este. Una serie de sucesos han hecho coordinar observaciones que nos han conducido á determinar vagamente estas propiedades; hasta que la química en fin, vino al socorro de la medicina. Nada mas

importante en la terapéutica que los baños minerales. Los antiguos, si creémos á Plinio, estaban persuadidos de que una deidad tutelar cuidaba de cada fuente. En el dia la sola vista de un ojo de agua la atribuye virtudes; siendo esta la causa de la fama que adquieren con el tiempo, aunque en realidad no la merezcan. Solo la química puede determinar sus propiedades, y sin este auxilio estamos á cada momento espuestos á cometer errores.

Se les ha concedido tanta virtud á las aguas, que agotados los remedios de la medicina, siempre se ha echado mano de ellas; de suerte que Stahl ha tenido la libertad de decir que eran el refugio de los enfermos y de los médicos, y que estos últimos encontraban en ellas la justificacion de su ignorancia; porque cuando no conseguian el efecto esperado, tenian el derecho de suponer que el mal era incurable. Esta sátira, un poco

fuerte á la verdad, era muy justa en su tiempo; pero hoy la química la ha condenado, dándonos por el modo analítico el valor verdadero de cada una de sus propiedades.

Para sacar, pues, todo el provecho de las aguas, es absolutamente necesario conocer su composicion, y solo despues podrá sacarse ventajas de la historia de las enfermedades, y aplicar luego aquellas bajo principios exactos. De otro modo estariamos espuestos á cometer errores en su administracion, y los enfermos vendrian á ser víctimas del empirismo.

El número de afecciones morbíficas, ó enfermedades que pueden curarse con las aguas minerales, es muy grande; pero para conseguirlo es necesario cierto método y tomarlas en tiempo. Ademas las aguas que parecen semejantes por su carácter esterior, no podrán ser aplicadas en casos análogos y en unas mismas

enfermedades; porque estas suelen variar de indicacion segun el estado en que se encuentren.

Para determinar las propiedades medicinales de las aguas se necesita un asiduo y penoso trabajo: la edad, el sexo, el temperamento, las costumbres particulares del individuo, el tiempo que ha durado la enfermedad, los remedios empleados anteriormente, el regimen, &c. son todas circunstancias que deben muy particularmente considerarse. De aquí la dificultad de lograr conocimientos exactos, y que solo la esperiencia puede establecerlos, y apoyarlos luego la química con su analisis. Pero como los cuerpos que componen aquellas varian, debe suceder otro tanto con las propiedades; las substancias que en ellas se encuentran se presentan bajo la forma de gas, de tierra, de álcali, de metal ó de sal. Para descubrirlas se emplean medios que no es de este lugar esplicar-

los; pero suponiendo conocidas sus naturalezas, dirémos que las propiedades inmediatas se reducen en general á una escitacion mas ó ménos profunda, ó á una reaccion tónica mas ó ménos pronunciada: que la reunion de estos dos efectos que tambien se observa, produce medicacion mista que acelera la circulacion de los fluidos y despierta la accion de los sólidos, de modo que causa un movimiento febril, tanto mas útil, cuanto mas lento y mas insensible. Pero ademas de estas propiedades disfrutan las aguas la facultad particular de ser diaforéticas ó diuréticas, laxativas ó purgantes, segun su composicion.

PROPIEDADES DE LAS AGUAS MINERALES EN PARTICULAR.

Para apreciar todas estas propiedades es menester hablar de cada fuente

en particular; y ántes de hacerlo daré una idea de sus efectos medicinales en general, atendiendo á su composicion.

AGUAS MINERALES TONICAS.

El fierro es la base principal de las de esta clase; conteniendo ademas carbonates, hidroclorates de soda, de magnesia y de cal, y algunas veces de manganesa; pero sobre todo el fierro en el estado de protóxido de carbonate ó de sulfate. Son un poco gaseosos, y contienen solamente una muy corta cantidad de ácido carbónico libre, que la agitacion ó reposo hacen evaporar. Su sabor es metálico ó stíptico: espuestas al aire se observa una especie de película ó nube de diversos colores, y deponen con el tiempo mucosidades amarillas por el óxido de fierro. Si dentro de estas aguas se echa una infusion de nuez de agalla, se

obtiene un precipitado purpurino, que prontamente se convierte en un azul oscuro. Si se hace lo mismo con los prusiates alcalinos, el precipitado es azul. Su naturaleza es ser fria, y se encuentran en los lugares templados, húmedos y pantanosos: cuando son termales tienen la misma accion que las aguas salinas, y contienen tan poco fierro, que salen ó se apartan de la division que hemos establecido.

Sus propiedades, en general, son idénticas á las de las substancias ferruginosas; así es que fortifican el estómago y los órganos digestivos; dan tono al sistema vascular, y convienen á las jóvenes que no están bien arregladas y sufren flujo blanco crónico; á los temperamentos linfáticos; á los que padecen hinchazones del hígado ó del bazo, y á los niños débiles y sin fiebre. Pero de ningun modo son buenas para las personas nerviosas, ni para las que padecen inflama-

ciones crónicas de los órganos de la digestion y de la respiracion. El uso que tienen en general es beberlas.

AGUAS MINERALES TONICAS Y ESCITANTES.

En esta clase colocarémos todas las de naturaleza salina, fria ó caliente, sin ser purgantes, y que no contienen una cantidad de fierro capaz de producir un sabor ferruginoso. En esta se cuentan las de Spa, de Pirmont, de Selter, Teplitz, &c. muy conocidas en Europa. Siendo frias no se emplean sino en bebidas, y disfrutan de ménos actividad. Convienen sobre todo, en las enfermedades del hígado, de los riñones y de la vegiga. Las que son calientes, como las de Plombieres, del Vichy, &c. son mas eficaces que las frias, y se aplican al esterior en baños, en chorros, y tambien se beben. Es verdad que estas aguas ofre-

cen diferencias segun su temperatura; pero en general producen un efecto tónico y escitante. Convienen en las tumefacciones ó infartos de las vísceras abdominales; en varias alteraciones de los órganos de la respiracion, del canal intestinal, de la generacion; pero sobre todo en los flujos blancos, y por último en las debilidades. Las de alta temperatura sirven en las repercusiones de las enfermedades crónicas de la piel; en los reumatismos antiguos, y en las contracciones articulares; pero son dañosas en general para los escrofulosos y cuando hay degeneraciones orgánicas.

AGUAS MINERALES PURGANTES, TONICAS Y ESCITANTES.

Se pueden incluir en esta division, las de Balarruc, de Bourbonne, en Francia; de Epson, en Inglaterra, y de Sed-

litz, en Alemania. Todas estas aguas son amargas y salinas, no tienen sino muy poco ácido carbónico; pero sí una grande cantidad de sales, como hidroclorates de soda, de magnesia y de cal; sulfates y carbonates calcáreos y magnesianos, y tambien materias vegeto-animales. El hidroclorate de soda es casi siempre predominante. Los sulfates é hidro-sulfates de magnesia con aquel, dan á estas aguas la propiedad eminentemente purgante: se administran como tales, pero son irritantes, escitan la sed, y de ningun modo convienen á los individuos irritables y nerviosos. En pequeña cantidad son escitantes y tónicas, aumentan en general la costipacion y el calor intestinal; pero cuando por su temperatura caliente se aplican en chorros, es evidente entónces esa propiedad medicinal. El agua del Mar corresponde á esta clase: es tambien purgante, y anteriormente nos hemos ocupado de ella. El pozo de Can-

tarrana, distante tres leguas de esta ciudad pertenece tambien á esta division.

AGUAS MINERALES ACIDULAS Y ESCITANTES.

Se comprenden en esta clase las aguas acidulas frias, que tienen muy corta cantidad de gas ácido carbónico y pocas substancias salinas, tales como las de Seltz de Spa, llamadas el Tonnelet; las de Bath, Bristol, Tambridge &c. Su sabor en general es fresco, agradable, poco picante, y algunas veces algo salada; cria una espuma y hierve al parecer como el vino de Champagne, por el ácido carbónico libre que se disipa en el aire, sobre todo con el calor. Ademas de una grande porcion de ácido carbónico, se encuentra una pequeña cantidad de hidroclorates, carbonates y sulfates de soda, de cal y magnesia. El fresco que se esperimenta cuando se be-

ben es mucho mayor que con las otras aguas minerales frias. Se propaga de la boca hasta el estómago, y por esto se asemejan á las acídulas; pero la escitacion que determinan en el estómago, es igual á las que producen los licores alcohólicos. En efecto, su reaccion primitiva es en el estómago, pero pronto se comunica al cerebro de un modo tan particular, que se ha creido que embriagan. Hay personas que al beberlas se aturden como si hubieran bebido vinos espumosos: á otros les produce cefalalgias incómodas y una agitacion que les causa desvelo total, aumentando la ereccion de los orines. Son inútiles en las debilidades de estómago y de los intestinos, causadas por una lenta digestion. Aprovechan á los hipocondriacos, por el estímulo que producen á la vez en los órganos digestivos y sistema nervioso; pero de ningun modo convienen en la flegmasía crónica del estómago y de los

intestinos, porque aumentarian la inflamacion. No se usan en general sino para beberlas.

AGUAS ESCITANTES HIDROSULFUROSAS.

Esta clase es muy abundante en la naturaleza, y se encuentran en Francia, Inglaterra, Alemania, Paises-Bajos, la Saboya y la Suiza. Las mas calientes que se conocen son á la temperatura de 71 grados de Reamur: su sabor en general es un poco amàrgo y salino; son suaves y untosas al tacto, y fácilmente se conocen por su olor á huevo podrido: tienen la propiedad de ennegrecer la plata, el mercurio y el bismut; y con la disolucion de las sales de estas substancias minerales, dan precipitados negros; cuya propiedad la deben al ácido sulfúrico que se encuentra libre ó convinado con álcalis, y pueden ademas contener

otros gases. Por lo que toca á las substancias salinas, se encuentran sulfates, hidroclorates, carbonate de soda, magnesia y cal, en distinta proporcion, segun cada manantial, y casi siempre existe con ellas una substancia vegeto-animal, llamada bitúmen: su temperatura es por lo comun termal, y rara vez fria. Las aguas hidrosulfurosas poseen todas las propiedades escitantes, á un grado dependiente de su composicion. Pueden emplearse útilmente en los reumatismos crónicos; en las debilidades del sistema articular y muscular; en las falsas ankiloses, y en las afecciones catarrales pulmonales inveteradas; pero particularmente en las enfermedades de la piel y del sistema linfático. Se ha sacado provecho de las mas suaves en el principio de las afecciones tuberculosas del pulmon y otros órganos; mas en estos casos debe administrarlas un profesor instruido en todas aquellas circunstancias. Se usan en be-

bidas, baños y algunas veces á chorros. El grado de temperatura determina en general sus efectos: cuanto mayor sea esta, tanto mas sensibles son aquellos. Su accion obra sobre los sólidos y los líquidos; y la piel, ademas, los absorve de un modo remarcable. Así no es estraño de ver personas que con un solo baño, tienen durante algunos dias un olor de transpiracion, y esa disposicion quizá es la que les da tanta influencia en las enfermedades de la piel.

Tales son las propiedades de las aguas minerales; pero ademas de los principios químicos, de los cuales se puede determinar de un modo exacto la cantidad y la naturaleza, hay muchas modificaciones debidas á los fluidos incomprensibles y variables en su proporcion. Es indudable, por ejemplo, que la electricidad debe tener influencia, y por consiguiente la atmósfera. En efecto, los médicos encargados de las aguas han

observado que al momento de las tempestades, aquellas parecian hervir y aumentar su temperatura; cuyas mudanzas ejercen una influencia directa sobre los enfermos. El calórico presenta una indicacion particular y bien notable: jamas se modifica, y su estado de combinacion es tal, que imprime á nuestros órganos movimientos bien diferentes de los que podrian resultar del agua elevada á la misma temperatura por medios artificiales. Esto lo demuestra la facilidad con que se toman en bebida ó en baños á un grado bien superior al del agua calentada artificialmente. Se ha observado tambien que las aguas termales se enfrian con mas lentitud, y que se calientan con mas dificultad que el agua pura puesta en el mismo grado de temperatura. Todo esto haria creer que el calórico de los manantiales termales, por alguna causa particular, tiene una naturaleza ó un estado de combinacion hasta

entónces desconocido: tan cierto es, cuanto que las aguas minerales, aun sin sales, causan un efecto mucho mas grande en nuestro cuerpo, que los baños de agua á la misma temperatura.

Las influencias higiénicas pueden contribuir igualmente á hacer variar las propiedades de las aguas minerales: no producen los mismos efectos cuando se toman léjos que cerca del manantial. El aire, el clima, la temperatura, las mudanzas de régimen, el moral mismo pueden contribuir á aumentar ó disminuir sus propiedades medicinales, como lo habrán conocido muchas veces los médicos y los enfermos en este pais. Pero á pesar de la urgencia de tomarlas en el lugar mismo de ellas, no se puede negar que tienen propiedades medicinales aun cuando se lleven léjos. Con efecto, la esperiencia lo confirma diariamente, y puede ser que esta íntima persuacion de poder reemplazar la naturaleza, haya

conducido á los químicos para ver como podian suplirla con sus medios; y ya que se ha generalizado tanto esta costumbre, no sera inútil ver si realmente se puede imitar las aguas naturales, y las ventajas que pueden sacarse de las artificiales.

DE LAS AGUAS MINERALES ARTIFICIALES.

Segun el profesor Orfila, en ciertos casos es imposible imitar las aguas naturales, y las razones que da son, primero: que el analisis de una agua mineral es uno de los problemas químicos mas difíciles de resolver; desuerte que no estando muy ejercitado en esa ciencia se espone á obtener resultados muy inexactos: y desde luego ¿qué hemos de esperar de una agua artificial, preparada segun resultados diferentes á los de la naturaleza? Segundo: que es probable en muchos casos que varias de las sales que se

obtienen haciendo evaporizar el agua natural, no existian en esta, y que los habrá producido tal vez la evaporacion y la concentracion del licor, por el cambio que se ejecuta entre los ácidos y las bases. Si es así, el agua artificial debe desde luego diferir de la natural. Tercero: que se encuentra en ciertas aguas minerales naturales una materia orgánica vegeto-animal, algunas ocasiones, muy abundante, que el arte jamas puede imitar, y que tiene una accion poderosa sobre la economía animal. Desde luego es preciso convenir en que es imposible esa imitacion en ciertos casos, y muy difícil en la mayor parte de ellos.

Veamos cuales pueden ser las ventajas de las aguas artificiales. Decir que son inútiles por no poder siempre imitar la naturaleza de las otras, seria un grande absurdo. Las ventajas que de ellas saca la terapéutica son de la mas alta importancia, y es preciso que el médico

las conozca, aunque es necesario convenir en que sus propiedades son diferentes de las aguas minerales, como tambien de las medicinales. Con todas las ventajas que presentan no debemos creer que unas puedan ser reemplazadas con las otras. Las aguas minerales, naturales y artificiales, ofrecen medios terapéuticos análogos, pero muy distintos en sus efectos generales y particulares.

Es preciso convenir en que las aguas minerales artificiales tienen ventajas apreciables, pues se graduan como se quiere, y se toman en toda estacion: sus propiedades medicinales varian infinitamente, y seria ageno de esta obra considerarlas cuando toca solo al médico conocerlas.

AGUAS MINERALES DEL PAIS.

Pasemos ahora á las aguas minerales del pais en particular, y principiemos por

las de San Diego, dirigiéndonos por el analisis del Sr. de Esteves. Este recomendable químico habrá ido, sin duda, á aquel lugar para practicar sus operaciones; pero como no describe la forma esterior de los baños, creemos que solo tuvo por objeto analizarlos. Vemos por su obra que ha querido emplear sus conocimientos en alivio de la humanidad, reemplazando con su método químico una agua que es necesario buscarla tan léjos, y que se necesita, segun él mismo lo confiesa, de mucho costo. La idea es bien filantrópica; pero se me permitirá decir que siempre le faltará á esas aguas artificiales la sustancia untosa y suave de las naturales; que la accion de los álcalis no está corregida sino imperfectamente, y que en lugar de suavizar la piel produce un encrespamiento. La esperiencia demuestra que las aguas minerales artificiales, en general, ya sea en baños, ya bebidas, son mucho mas irritantes que las naturales.

El Templado y *el Tigre* son los dos baños que se usan de San Diego. Segun el analisis practicado por el Sr. de Esteves, los dos manantiales serian los mismos, y para confirmarlo se apoya en la igualdad de temperatura y en la identidad de los resultados químicos. La sola distincion, á su modo de ver, consiste en que el manar del *Templado* es mas abundante que el del *Tigre*.

PROPIEDADES QUIMICAS.

Segun el Sr. de Esteves hay

Gas hidrógeno sulfurado	0,46	granos
Sulfate de cal . . .	10,50	
Hidroclorate de magnesia	1,0	
Carbonate de magnesia	1,50	

Sin duda no habrá habido parte bituminosa cuando el Sr. de Esteves las analizó, puesto que no hace mencion de ella.

En la página 12, nota ** dice el citado Sr. que la observacion demuestra que todas las aguas hidro-sulfurosas conocidas, se asemejan por la accion que ejercen sobre la economía animal, y que la presencia del gas es la que les da la virtud medicinal. Esta idea aunque fundada por un lado, es por otro inexacta; porque si se examinara este punto, se veria que la presencia de las sales es mas importante de lo que él cree: no es por la presencia de estas que las aguas son untosas, propiedad que las distingue tanto de las artificiales, y que me ha hecho emitir la opinion anterior, despues del sabio Orfila.

PROPIEDADES FISICAS.

Las aguas de San Diego tienen un olor fétido, igual al huevo podrido: su sabor causa náuseas; son muy claras y transparentes, y tienen en la superficie

una nubecita que les da un aspecto untoso. Su temperatura es de 95 grados de Farenheit.

PROPIEDADES MEDICINALES.

La fama que han adquirido estos baños se debe á la eficacia de sus propiedades medicinales. No hay casi familia en la Habana donde no se oiga los prodigios obtenidos por estas aguas, y no ha faltado mas para establecerlas de un modo fijo, que alguno se hubiera dedicado á recoger y coordinar las observaciones, como está indicado. Hasta ahora la analogía solo ha sido la guia de su administracion; y cuando se obtenia la curacion, el enfermo que habia logrado recuperar su salud, se olvidó de los diarios efectos que sentia. Si le preguntásemos no sabria dar exactas noticias sobre el estado de su enfermedad: solo cuando ve padecer

á un amigo, aunque con distinto mal, recuerda el alivio que tuvo con tales aguas, y las aconseja, ignorando tal vez, que los males son muy diferentes. Todos los que tengan que citar buenos resultados, verán que aquellos exijian una escitacion en todo el organismo y movimientos críticos del centro á la circunferencia. Se conocerá la accion de las aguas de San Diego en las enfermedades cutáneas, en las venéreas antiguas, en las congestiones linfáticas, en las escrofulosas, en las supresiones del ménstruo, en los infartos del útero, en las diarreas crónicas y serosas, en la ictiricia, en los infartos de las vísceras abdominales, y en las retracciones de los músculos, tendones y ligamentos. Tambien servirán para cicatrizar las llagas viejas, y sobre todo las de los negros. En fin, las curas que se pueden obtener por las aguas de San Diego son muchas, y no hay dia en que no se mencione una nueva. Pertenecen

á la clase de las aguas escitantes hidrosulfurosas, y á la verdad, es una desgracia que no se haya formado una coleccion de observaciones utilísimas, y que los médicos las hayan guardado cada uno para sí, careciendo el público de este beneficio, y las ciencias de un vacío que me he propuesto llenar, para que los habitantes de esta Isla y los de los paises vecinos, aprovechen los tesoros que ha puesto en su seno la naturaleza con mano verdaderamente pródiga.

En general, no se deben tomar cuando hay estado inflamatorio ó de irritacion en el enfermo, y cuando convengan es menester descansar algunos dias, tomando ántes un purgante ligero. Luego se beberán en pequeña dósis hasta llegar por grados á la cantidad de tres vasos al dia. Si quieren tomarse los baños, es necesario el mismo descanso y preparativos: pueden tambien usarse en chorros, aunque es verdad que el estado en

que se encuentran hace difícil lo uno y lo otro. Bastaria una ojeada de la Sociedad Patriótica para que el público sacase el doble beneficio de tomarlos con comodidad.

OBSERVACIONES.

Por desgracia estos baños están á grande distancia de la Habana, y lo es mucho mas que el gobierno ó algun particular filantrópico no los haya comprado. ¿No es de estrañar que en un lugar tan concurrido, donde existe un agente tan poderoso para la salud, se echen de ménos todas aquellas comodidades que exige la naturaleza doliente? El interes de la humanidad pide que haya un cierto número de casas bien construidas, capaces de libertar á los enfermos de la influencia perjudicial de la atmósfera, en lugar de esas pobres chozas que suele

arrancar el viento, y que están espuestas á los accidentes de un incendio como sucede á cada rato.

Una isla que goza de un cielo tan benéfico y un clima tan saludable, hace que sus habitantes no calculen en tiempo aquellas ventajas sino cuando están enfermos, añadiendo á todo esto el mal estado de los caminos, que es otra dificultad no ménos poderosa para el viage. Allanadas estas, recibiria un aumento la riqueza de esta Isla; porque no solo nuestros habitantes irian á tomarlas, sino que vendrian los americanos del Norte á recuperar su quebrantada salud con unas aguas que les negó la naturaleza. Las ventajas que ellos sacan de unos baños bien inferiores á los nuestros, y á donde, sin embargo, acuden anualmente millares de personas, podrian servirnos de ejemplo. En efecto, ¿quién no sabe despues de cinco ó seis dias de lluvia es casi imposible ir á San Diego? Espera-

mos pues, que algun dia no se encontrará ese vacío en la Estadística de la Isla.

La naturaleza no solo ha estendido su mano pródiga en favor de este suelo por su clima saludable, sino que ha colocado de trecho en trecho indistintamente innumerables manantiales de aquellas aguas. No solo tiene á San Diego, sino á Madruga y otros infinitos: veamos si los segundos presentan las mismas incomodidades que los primeros. Aquí encontramos ya un pueblo diferente que merece alguna consideracion.

BAÑOS DE MADRUGA.

Madruga presenta muchas mas ventajas que San Diego, por lo que son las comodidades de la vida y su distancia de la ciudad: solo sí es digno de notarse que no se han aprovechado como debian de todos sus baños. Los que se usan

son *La Páila*, *La Castilla*, y un tercero llamado *El Tigre*, susceptible de muchas mejoras, y mas fuerte que los otros.

DE LA PAILA.

Esta fuente y los demas baños que están cerca de ella, se hallan situados en la falda de una sierra que corre próximamente de E. á O. Los terrenos que los circundan son calcáreos, y sus producciones lo manifiestan por su mala vegetacion.

PROPIEDADES FISICAS.

La *Páila* está bastantemente compuesta: su manar es bien abundante, y tiene un olor muy marcado á huevo podrido. El agua es transparente; su sabor es agradable cuando ha perdido el

hidrosulfúreo; su peso es casi igual al del agua destilada, y su temperatura inferior á la de San Diego. Segun el coronel Remires, es de 20° de Reamur; pero, como lo observa él mismo, esta valuacion podrá ser diferente, toda la vez que solo puso una ocasion el termómetro en ella. Para determinar este punto, ya lo he encargado particularmente á una persona que observará diariamente su temperatura, y me prometo para mas adelante, en una memoria que ofrezco presentar al público, hablar detenidamente sobre todos los baños de la Isla.

PROPIEDADES QUIMICAS.

Segun el citado coronel, en el año de 1802 espone: "Resulta de todo lo dicho hasta aquí que 20 libras de agua de la *Páila* de Madruga, contienen las substancias en el órden y proporcion siguiente:

De gas hidrógeno sulfurado, una cantidad que no se ha podido estimar	00	
De gas ácido carbónico, empleado en disolver los carbonates de cal y de magnesia,	$39\frac{1}{30}$	grs.
De carbonate de cal,	28	id.
De carbonate de magnesia,	13	id.
De hidroclorate de soda,	16	id.
De sulfate de soda,	10	id.
De sulfate de cal,	12	id."

Segun se ve, hace algun tiempo que se practicó este analisis, que es incompleto, y debiendo ser muy exacta la determinacion de las substancias que las componen, llenarémos luego este vacío.

Ignoro los motivos que habrá tenido ese señor para no practicar el analisis del *Tigre.* Sin duda se le habrá dicho, como á mí me han repetido algunas ocasiones: "*En este nadie se baña: es inútil analizarle.*" Pero como no he creido de-

ber obedecer ciegamente este precepto, me ha parecido necesario hacer algunos ensayos, que aunque todavía imperfectos, me han dado á conocer que el *Tigre* es mas fuerte que la *Páila*, y que se puede sacar grandes ventajas de este baño. Mas siendo mi objeto en esta obra hacer vér el provecho que pueden prometer los baños de la Isla, segun el estado de los conocimientos actuales, reservo la publicacion completa en la memoria repetida, que acompañaré con las observaciones medicinales.

PROPIEDADES MEDICINALES DE LA PAILA.

Hay, segun se ha visto, una diferencia bastante notable entre los baños de Madruga y San Diego: los últimos son mas fuertes y se encuentran mejor analizados que los primeros. Verdad es que su virtud es la misma, aunque tambien es

necesario confesar que los de San Diego son mas activos; se toman interior y esteriormente; convienen en las mismas enfermedades que hemos indicado en los de San Diego, y aunque ménos fuertes. tengo varias observaciones favorables de istérico, de suspension ó disminucion del ménstruo, de paralisis, de reumatismo crónico, y de vicios venéreos. En todos estos casos han surtido los mas favorables efectos.

En estos baños, como en los de San Diego, es indispensable que el facultativo tenga presente el estado del enfermo. Cuando este se halle irritado ó con una inflamacion, están contraindicados; y el profesor Ximenez, en su opúsculo, pág. 8, N°. 21, dice: "Esta escepcion que tambien procede de la buena teoría, está muy confirmada por la esperiencia. De tiempo inmemorial se sabe que las aguas de Madruga traen ó aumentan los meses disminuidos ó suspensos, y sin em-

bargo hay repetidos ejemplares de que ellas léjos de causar este efecto, han perjudicado á algunas personas jóvenes del sexo delicado. Este mismo año he visto dos casos de esta especie, y dos señoras jóvenes y vigorosas de esta ciudad me lo habian acreditado. Una de ellas quedó mucho mas suspensa de lo que estaba ántes de usar de las aguas, y en consecuencia de la plenitud preternatural de sus vasos y del aumento de estímulo en los sólidos que le indujéron, sufrió una determinacion de sus humores hácia el pecho, que le produjo la tos seca, fiebre lenta, palidez, estenuacion, dificultad de respirar, y repugnancia á la comida; cuyos síntomas que caracterizan la tísis pulmonar incipiente, cediéron al restablecimiento de la evacuacion mensal, conseguido por medio de los eficaces diluentes y emolientes. La otra persona no padeció tanto, pero se halló mucho mas suspensa que estaba ántes de ir á

Madruga, y se resintió mucho del aumento de irritacion que le causáron las aguas. Lo dicho á cerca de la suspension del periodo mensal, es estensivo á todos los otros males en que convienen las aguas."

Los baños de Madruga se ha demostrado que son eficaces en las obstrucciones del hígado y del bazo, principalmente cuando estas sobrevienen despues de fiebres intermitentes, y una vida demasiado sedentaria. Y si las aguas de esta naturaleza han obtenido en todo el orbe escelentes resultados en las enfermedades cutáneas y en las úlceras, es natural que las de Madruga disfruten de la misma propiedad. En una palabra, están indicadas en todas las enfermedades crónicas, acompañadas de debilidad general, sobre todo en las obstrucciones; pero, repito que en caso de inflamacion ó irritacion están contraindicadas. Para usarlos, pues, con provecho, no es necesario

creer que su efecto siempre sea instantáneo: al contrario, puede ser muy lento, segun la naturaleza del individuo, y el grado de la enfermedad. Oigamos lo que dice el precitado autor: "Cuando se emplean las aguas de Madruga en las enfermedades rebeldes en que convienen, es necesario insistir en su uso por mucho tiempo, y aun por repetidos años, para sacar todos los efectos de que son capaces; porque al mismo tiempo que su analisis manifiesta la corta cantidad de principios activos de que constan, la esperiencia me ha hecho notar que producen el bien con lentitud, y aun á fuerza de constancia en los pacientes que no las dejan conociendo sus alivios." El mismo autor sigue diciendo. "Una cosa digna de notarse debe añadirse á todo lo dicho, y es que la poza que llaman el *Tigre* es la que ofrece mas eficacia y poder sobre los males en que convienen los principios del agua de la *Páila*. El

olor, color y sabor de una y otra son absolutamente los mismos, con la sola diferencia de que el color y sabor de las del *Tigre* son mas penetrantes que los de la *Páila.* Esto denota que está mas cargada de los principios activos medicinales, particularmente del gas hidrosulfúrico á que se pueden atribuir sus principales virtudes. Parece que este modo de pensar está confirmado por la tradicion de los que han frecuentado aquellos baños. Todos refieren prodigios del *Tigre*, obrados en los negros enfermos de úlceras de horroroso aspecto, de hinchazones generales, de dolores rebeldes, &c. A pesar de esto, solo los negros han estado en posesion de este baño, miéntras los blancos, acaso por el nombre que tiene, le miran como muy fuerte y terrible. Como yo comprendí que el agua de la *Páila* y del *Tigre* era una misma, con la sola diferencia apuntada, y que la del último era mas ventajosa que la otra,

por su mayor actividad, sin dejar de ser bastante suave, quise disipar el miedo que se le tiene, y acreditarla segun merece, en obsequio de los que la necesitan para la curacion de sus enfermedades. Con este fin le hice limpiar del mucho fango que contenia; descubrí su manantial; saqué de él agua limpia y cristalina como la comun, y terminé con meterme en él cinco ó seis veces, que fué lo mas que me permitió mi corta permanencia en aquel lugar. Inmediatamente mi ejemplo fué seguido de algunas personas que me diéron crédito, y tengo presente que entre ellas se hallaban los Señores Don Luis Basecourt, Don Francisco Xavier Pineda, Don Alexandro Bonilla, y una Señora, jóven bien conocida de todos por su rango, empleo y robusta salud actual; y á pesar de que continuáron bañándose mas tiempo que yo en el mencionado *Tigre*, no he tenido noticia de que hayan esperimentado la

menor resulta desagradable; por lo que recordando todo lo espuesto relativo á este punto, aconsejo á los que padezcan las enfermedades referidas, el uso del agua del *Tigre* con preferencia á las otras aguas de Madruga; y termino exortando al público habanero, á que atendiendo á las inapreciables utilidades que puede deducir de sus aguas, propias para la curacion de varias enfermedades rebeldes, muy comunes en el pais, estienda á ellas un rasgo de la noble generosidad que le caracteriza, y mejore por los medios convenientes, y haga cómodos y decentes unos baños actualmente sucios, asquerosos y desabrigados, de que pueden sacar grandes ventajas, y que no dan la idea que deben de sus poseedores. ¡No será esto objeto digno de la seria atencion de los Cuerpos que se ocupan en la felicidad de la Patria!"

Esto fué deseado y dicho en el año de 1802. Con dolor veo que tengo que

repetir lo mismo, pudiendo hoy exortar á Madruga por su propio interes y por el de la humanidad, ya que su poblacion es mas considerable, á que no consienta se vuelva á repetir un voto nada conveniente á sus habitantes. Con poco costo puede componerse el *Tigre*, y una vez que lo sea, San Diego podrá ser reemplazado. Esperemos ademas que el gobierno mirará este punto tan digno de interes, y contribuirá con eficaces medidas á que se ejecute un plan tan necesario á la salud pública.

Nadie ignora los efectos que producen los baños sulfurosos en Europa; y ya que aquí los tenemos con tanta abundancia ¿por qué no usar de ellos? ¿No es estraño que personas de aquí vayan á los Estados Unidos, mientras que la Isla tiene en su seno baños mucho mas provechosos que los de Saratoga y otros de diversas naturalezas que se desconocen en aquellas regiones? Yo me aventuro á

decir que cuando los americanos conozcan sus virtudes, serán tributarios de una Isla que les proporciona el alivio de sus males. No se necesita otra cosa que hacérselos conocer, y ponerlos en estado de recibir los enfermos con aseo y comodidad, para que vengan á aprovecharse de ellos. Esperemos desde luego que el celo de la Sociedad patriótica no mirará con indiferencia un punto tan importante, ni permitirá que vuelvan á pasarse otros veinte años para que se renueven los votos de la humanidad doliente y del interes de la Isla.

BAÑOS Y MANANTIALES DE GUANABACOA.

Guanabacoa por su situacion y proximidad á la Habana es una de las villas mas considerables de la Isla de Cuba, y los habaneros la prefieren para el uso de los baños. Ella está bastante bien

colocada, pero el aumento estraordinario de su poblacion ofrece todas las incomodidades de una ciudad; á que se agrega que la reverberacion del sol es tal, que apénas se puede soportar el calor al mediodia; y solo por la tarde puede gozarse del fresco. Las calles en general son desiguales y malas, esceptuando la real y dos ó tres mas, en donde el ruido continuo de los carruages y el polvo las hace con estremo incómodas; de suerte que las personas que buscan el fresco, y sobre todo los enfermos no pueden habitarlas. Para sacar provecho de la situacion de Guanabacoa, es necesario escoger las calles ménos concurridas.

Cuando se va á Guanabacoa se acostumbra pasear en volantes, lo que es muy reprensible. En este lugar es donde se podria modificar semejante costumbre, y ya hemos visto los perniciosos efectos de un uso que debilita las pier-

nas é impide desde luego sacar el provecho que debiera esperarse de una mutacion de temperamento. La mudanza de aire puede, á la verdad, contribuir mucho para dar otra vez al cuerpo su hermosura y agilidad acostumbrada; pero será ayudada del ejercicio y de un régimen adaptable. No se podrá reemplazar con solo bañarse estas precauciones higiénicas: tampoco reparar las fuerzas perdidas de un estómago: mas podrán, repito, el régimen y el ejercicio.

Pretenden algunos reformar todo con los baños de Guanabacoa y su sola temperatura, usándolos dos ó tres meses; mas si por casualidad con el mal régimen de vida en lugar de mejorar de salud, la han perdido paulatinamente, entónces se quejan contra tal específico, y en lugar de atribuirle propiedades benéficas, se les juzga como peligrosos. "Guanabacoa, dicen, irrita, y sus baños tambien: fuí para refrescarme y he vuel-

to enfermo." Sí, es verdad que suele suceder esto, pero los que así hablan no añaden: "no he mudado mis costumbres ni mi método de vivir: en lugar de hacer ejercicio á pie, me he paseado en volante y en el polvo," &c. ¿Quién os ha dicho que Guanabacoa tiene las virtudes que se supone? ¿Nuestros ingenios y cafetales no podrian tener con ventaja esas mismas? ¿No se podria gozar en estos lugares de la tranquilidad del alma y del cuerpo? Es verdad que aquí no se encuentran placeres ruidosos: todos son sencillos y naturales, capaces de restituir la salud quebrantada. En vez del juego, bailes, &c. que se encuentran por lo general en Guanabacoa, no se oye otra cosa que el dulce canto de las aves; y en lugar del polvo y de las volantes, se disfruta á pie del fresco saludable de los bosques. Cierto que no se encuentran baños que puedan restablecer la salud, aun cuando haya quedado nulo el poder

de la medicina; pero preguntaré tambien, dónde y cómo han vivido los que se han curado; y se verá que ha sido en algun lugar retirado y léjos del bullicio, á donde los condujo el dolor para sacar dos provechos, el de la temperatura y el de los baños. Y ademas examinemos si sus propiedades son ó no curativas.

Para esto seria preciso hacer un analisis como el que se ha practicado con los de Madruga y San Diego; pero como se necesitaria un tiempo dilatado, he creido suficiente asegurarme si tenian ó no virtudes medicinales, de lo que puede asegurarse el químico tocando las aguas solamente con los reactivos. A este fin fuí yo mismo á Guanabacoa en busca de las de cada uno de los manantiales, y las he sacado con la precaucion necesaria para evitar todo contacto con el aire. No satisfecho de los resultados que obtuve, remití una poca de cada uno

á un individuo de esta ciudad de bastante instruccion para que indagara por su parte la naturaleza de aquellas en general, y el resultado de sus indagaciones fué decirme: que el *Pozo del coronel No. 2*, *Barreto*, *Tarraco* y *la Quinta*, sus aguas parecian haberse tomado en un mismo parage, ó que procedian de igual orígen. Los reactivos descubriéron solamente un poco de yeso, otro poco de carbonate de magnesia y con mas abundancia hidroclorates de magnesia. El agua de *Casanova* solo se diferencia de las anteriores en tener un poco mas de yeso; pero la del *Succino* fué de las mas puras que ensayó aquel profesor. No tiene un átomo de yeso ni de magnesia, lo que es muy raro: únicamente encontró un poco de hidroclorate de cal. No puede decirse, á la verdad, hasta ahora lo que le comunica el olor á *Succino*, por que ni esta substancia es soluble en el agua, ni se descubrió el ácido

succínico en la del Pozo de Guanabacoa.

Aunque segun el analisis practicado, son casi iguales en su composicion química las aguas de los baños de Guanabacoa, es preciso confesar que algun otro principio existe en ellas, ya por los diversos efectos que producen en el cuerpo humano usadas interior ó esteriormente, ya por el particular olor y sabor que sensiblemente se observa en algunas de las citadas que no se halla en las demas. En los llamados de Tarraco, principalmente en el destinado para las Señoras, se manifiesta en su superficie una nata tornasolada que espide por su atmósfera inmediata un olor á chapapote ó llámese aceite de potreolo, y aunque se considere este insoluble en el agua, lo cierto es que sin embargo de hallarse muchos dias la nata del chapapote, siempre el agua conserva su olor y sabor parecido. Tambien debe decirse en

obsequio de la justicia, que en el baño llamado del Coronel que se halla inmediato al pozo del mismo nombre, existe un manantial que debe contener azufre por el olor particular á huevo podrido que se le observa, y podrá satisfacerse fácilmente de esta verdad, cogiendo el dia que se limpie, el agua que mana de una poza que está debajo de la escalera y esperimentarán el olor sulfuroso. El agua del Pozo del Succino aun muchos dias despues de estraida de su depósito natural, conserva el olor á succino y su virtud siempre es estimulante. Tal vez habrá algunos otros principios en estas aguas que necesiten analizarse escrupulosamente; y cuando el químico se dedique á practicarlo hará un beneficio recomendable y se podrán conocer las ventajas que ofrezcan aquellas aguas á la naturaleza doliente.

Ademas de lo dicho podria muy bien ser que en algunas de estas aguas se en-

contrase algo de sal marina, por que esta no puede manifestarse por solo los reactivos. En cuanto á la temperatura nada ofreció de particular el Termómetro.

Por este ensayo que acabamos de ver, las aguas de Guanabacoa no tienen nada de acídulas, sulfurosas, ferruginosas ni cosa alguna por la cual merezcan el nombre de medicinales. Desde luego estos baños no corresponden á la fama que tienen, cuya exageracion quizá es debida á algunos entusiastas. Todas sus propiedades se reducen á las de los baños frios de que hemos hablado anteriormente.

Este seria el lugar de observar lo que puede la mudanza de local y de aire, ya que han podido operar algunas curaciones que se han atribuido á aguas frias y simples. Cierto es que Guanabacoa por lo elevado de sus terrenos es uno de los lugarer mas sanos que se encuentran alrrededor de la capital, pero aun está

ventaja la va perdiendo á medida que se aumenta su poblacion. Todavía añadiré que el calor del medio dia es allí mas sensible que en la Habana, segun las observaciones termométricas tomadas con toda la exactitud posible. Esta falta está compensada por la frescura de las noches; pero con todo se vé que Guanabacoa no tiene las ventajas que se le conceden, y solo convendrá á los que necesiten buscar algun descanso y se retiren con este fin de la ciudad.

Los baños no presentan mas ventajas que las aguas corrientes: solo la obtendrán por su ligereza y transparencia, y aun esta suelen perderla por la pobreza de sus manantiales y la abundancia de los que van á bañarse, lo que resulta del repetido uso de ellas, segun lo he observado particularmente.

Ya que la necesidad de bañarse es tan grande en los paises calientes, seria muy útil que se aumentase el número

de baños de aquella villa, á fin de evitar el desagrado que ligeramente se ha indicado. Los griegos y romanos sacaban todas las ventajas posibles de los baños, y para aprovecharlos mejor ponian todo su esmero; pero siempre prefiriéron para el cuerpo sano los baños de rio; y así es que no necesitando este mas que de limpieza, se hallará mejor en el agua corriente que en esos pequeños depósitos. Continuamente aconsejaré se prefiera en la estacion del calor los lugares donde haya rios, y no faltan alrededor de la Habana, como el Cerro, Puentes-Grandes, San Antonio, &c. &c. y ya que el poderoso necesita de placeres ruidosos, puede trasladarlos donde resida. Deben sin embargo, desconfiar de los efectos que se prometen de los baños para cometer escesos, como se nota con frecuencia anualmente en las estaciones de tomarlos. En efecto, en ellas es donde se ven llamados mas á menudo, quizá, que

en la capital, los discípulos de Esculapio, para restablecer, si es posible, el equilibrio fisiológico, alterado por tales escesos. No hay estacion de calor en que Caron no lleve en su barca algunas víctimas con las cuales no podria ni debia contar. Al parecer todos aprecian la salud, y por su modo de vivir pareceria que no hay suficientes modos para aniquilarla: conjuran con la naturaleza para su destruccion, no creyendo que ella por sí sola sea capaz de lograr este fin. En conclusion, permítaseme siquiera decir que los que esperan algun alivio de sus males, y que lo encontrarán en las aguas minerales, deben pues, llevar mas léjos, esas cargas pesadas y dolorosas; á sítios silenciosos que son tan abundantes en la Isla, como capaces de aliviarlos. Sí: abandonen esos lugares donde los placeres favoritos, proporcionando alagüeñas distracciones de momento, traen luego resultados tanto mas

sensibles, como poderosas son sus causas para destruir el equilibrio fisiológico y arruinar la salud.

POZO DE CANTARRANA.

Se halla á tres leguas de la Habana, y su agua es de naturaleza salina y amarga. El manantial es bastante abundante y merece toda consideracion. Los reactivos han descubierto hydroclorate de magnesia, sal marina y yeso, de cada cosa una cantidad notable, y suficiente para hacerla purgante en cierta dósis; por cuya calidad pertenece á las aguas minerales purgantes, tónicas y escitantes, y disfrutan de las propiedades generales ya indicadas. Toda persona que quiera purgarse con facilidad podrá usar de ellas.

Agregaria aquí el nombre de muchas aguas minerales que se encuentran en la

Isla, mas ó ménos importantes, pero como un trabajo semejante demanda esfuerzos sostenidos, por lo que toca á dar una razon exacta de sus propiedades y naturaleza, he reservado tratar de todas en particular en una memoria, donde se manifestará con detencion un tesoro tan apreciable como desconocido. Para lograr un objeto tan útil, seria necesario que los enfermos se uniesen á los médicos, llevando en adelante un diario minucioso de las variaciones que en sus enfermedades esperimentan en la época en que toman los baños, teniendo presentes las reglas higiénicas indicadas, y el modo con que han de usarse. ¡He aquí lo que ha podido decirse sobre este ramo! Pasemos ahora á otros puntos no ménos esenciales.

DE LOS ALIMENTOS.

Si este capítulo se tratara con toda la estension necesaria, se necesitaria para él solo escribir un volúmen; pero como mi objeto es dar saludables consejos á las mugeres, y nada mas, me detendré muy poco sobre este punto, ó lo que exije de suyo la importancia de la materia. Nadie podrá negar la frugalidad de las habaneras, y si hay alguna cosa que aprender de ellas, es esto; mas no sucede lo mismo respecto de los condimentos. Hablaré sumariamente de la naturaleza de las diferentes substancias que componen sus alimentos, haciéndolo despues sobre la calidad de ellos en general.

Entre la multitud de aquellas substancias, hay muchas que alimentan poco; producen materiales escrementicios,

y son temperantes: otras del mismo modo y sin esta última circunstancia traen evacuaciones y parecen relajar el cuerpo, disminuyendo el entonamiento de los tejidos: otras hacen esperimentar una especie de fuerza y calor animal, estriñendo los intestinos: algunas nutren mucho, pero relajan: otras producen una mediana nutricion; y en fin, hay muchos de estos alimentos que son tónicos y escitantes. Las propiedades especiales están reservadas á otras, y sus diferentes efectos pueden reducirse á los siguientes:

ALIMENTOS TEMPERANTES.

Para que sean de esta naturaleza es necesario que predomine en ellos el ácido, como sucede con ciertos vegetales, sobre todo con las frutas, que por esta cualidad son generalmente de fácil

y pronta digestion, favoreciendo la de otros: escitan el apetito: pero tomadas en mucha cantidad producen accidentes funestos, como evacuaciones y aumento de mucosidades en el canal intestinal. Por lo comun el uso frecuente de estos alimentos enflaquece, como se nota en los campesinos de esta Isla que los toman con tanta abundancia. La orina y el sudor se promueven por medio de estos alimentos, mas por su cantidad que por su virtud diaforética ó sudorífica; y como contienen poca substancia reparadora, la sanguificacion es lenta, y la nutricion poco activa; disminuyéndose á las veces la energía intelectual y la vivacidad de las pasiones. Los que hacen mucho uso de ellas esperimentan poca contractilidad muscular, debilidad y cansancio por poco que se ejerciten. Así es que quien los tomase con mucha frecuencia, llegaria á la consuncion. No obstante, pueden sacarse de ellos gran-

des ventajas en las enfermedades de este pais, como lo he comprobado en muchísimas curas. Por virtud de ellos las personas gruesas se adelgazan; las irritaciones intestinales, tan frecuentes en la Habana, se curan, y para las enfermedades de piedra no hay mejor remedio. Lo dicho alude principalmente á las afecciones crónicas; porque la dieta severa, está indicada en su estado crónico. Las afecciones crónicas acompañadas de fiebre ética, pueden ser destruidas por los alimentos acidulados; como el escorbuto, &c. No obstante esta eficacia, en algunos casos podrán ser dañosos, mucho mas si los temperamentos son de naturaleza linfática ó escrofulosa.

ALIMENTOS RELAJANTES Y POCO NUTRITIVOS.

Entre ellos se han de colocar los mucilaginosos, los aceites, manteca y

leche, aunque algunos sean mas nutritivos que otros, y que sus efectos varíen segun el cuerpo. No siendo siempre constantes estas modificaciones, hablarémos de ellas en general.

Se digieren con suma dificultad, disminuyendo las fuerzas al estómago, y relajando los intestinos. En vez de nutrir, aumentan las materias fecales; por manera que algunas ocasiones originan efectos purgantes, y como sean poco alimenticios, naturalmente producen poco calor animal. Los que usan de estos alimentos comunmente contraen una pesadez en su cuerpo, y aunque la gordura sea su resultado, es indudable que la nutricion es mala. Disminúyese la viveza; el carácter se hace accesible y suave; las impresiones esteriores son ménos fuertes; la inteligencia se entorpece, y en una palabra, esta clase de alimentos es la ménos á propósito para el hombre de ingenio. La pereza y la molicie son

tambien sus consecuencias. Con efecto, ¿qué puede esperarse de unos alimentos que debilitan y relajan las fibras, y que hacen contraer el temperamento linfático en el mas alto grado, si se usan con frecuencia? Las enfermedades que son sus resultados mas inmediatos, son infartos, hidropesías que toman luego un carácter atónico y crónico. No obstante, la medicina puede servirse ventajosamente de este régimen, en el que está incluido el de las frutas para las mismas enfermedades con la circunstancia de ser mas alimenticio que el anterior.

Lo que acabo de decir puede aplicarse á las substancias gelatinosas, cuyo principio alimenticio es mucho mas abundante; pues aunque relaja, tiene la de nutrir mucho mejor. Entre estos alimentos se hallan la ternera, el pollo, el carnero, las patas, &c. y como su digestion es mas fácil que la de los anteriores, convienen se tomen en las conva-

lescencias; pues que nutren mas sin acelerar la circulacion.

SUBSTANCIAS TONICAS MEDIANAMENTE REPARADORAS.

Entre las substancias vegetales se encuentran esta clase de alimentos. Efectivamente, las animales contienen mas partes alíbiles, y por consiguiente no pueden pertenecer á aquellas. En lugar del ácido tienen un principio amargo tónico; un azucarado puro y sin mucilago; y el de los crucíferos que es acre, ejecutan una reaccion en el estómago, cuyo movimiento tónico, y del cual resulta mas energía y reaccion. Estas substancias, fáciles de digerirse, ocasionan materiales mas compactos y de ménos abundancia. El calor animal que originan es mucho mas que el de la clase anterior; y los que usan de ellos tienen mas densidad y firmeza en los tejidos: la

nutricion es mas fácil, sin que la gordura que sobrevenga sea un efecto de aquella: la sensibilidad generalmente se disminuye, pero tambien se aumenta la inteligencia. Las personas que usan de este régimen, se distinguen por la firmeza de carácter, y por la mayor agilidad y facilidad en los movimientos. Las enfermedades que producen son inflamatorias, por lo que este método conviene á las personas de carnes flojas, pálidas, y de poca fuerza muscular; y están finalmente indicados en los flujos crónicos escrofulosos y en las enfermedades lentas.

SUBSTANCIAS TONICAS MUY REPARADORAS.

Se encuentran solamente en el reino animal, como la carne de vaca, la de carnero, la de venado; y en clase de aves, la de perdiz, codorniz, pato, &c. Los efectos de esta substancia son debidos á

la materia eminentemente nutritiva conocida con el nombre de *Ozmasor*. La actividad del estómago se aumenta con ellos, y hace la digestion mucho mas fácil: y una pequeña cantidad basta para reparar las fuerzas: los escrementos son ménos abundantes; y los que siguen este régimen se conocen por la riqueza de la sangre y por la fuerza: los órganos aumentan igualmente de volúmen con rapidez, siendo bien diferente de las otras la gordura que resulta de ellos. En una palabra, todas las funciones se hacen con mas facilidad: los impulsos del amor son vehementes; las pasiones vivísimas, y el crímen y la virtud son obras suyas. Aquí es donde la agilidad es digna de observarse, no ménos que la facilidad en los movimientos. La constitucion es pletórica; pero tambien las enfermedades agudas son muy frecuentes y de tanto mas peligro cuanto mas se aproxima á la pubertad: á los temperamentos linfáticos,

á las personas débiles, &c. son muy útiles aquellos alimentos.

Diré por último que hay substancias que no tienen carácter pronunciado, mas ó ménos reparadoras, sin mas tendencia á ser tónicas que diluentes. Entre estas han de contarse todas las féculas, tan abundantes, y el albumen* cuando no está muy concreta. Son alíbiles y de digestion difícil; reparan las fuerzas sin aumentarlas, y solo por el esceso de su uso originan alguna enfermedad. Su virtud es contener los principios mucosos y dulces, mezclados del acídulo: otras veces al mucilago y al principio amargo. La naturaleza, en lo demas, nos enseña la conducta que hemos de guardar en los alimentos; y tal es la de mezclar las substancias animales y vegetales, reservando el uso de las esclusivas á la necedâd de las circunstancias y á las disposiciones individuales.

* Clara de huevo.

Despues de este analisis es fácil ver lo que ha de hacerse; pero observemos si todas las personas se dirigen por estos principios. Hay la costumbre de tomar los alimentos muy crasos, y sazonados con especias que seria preciso desterrar de un clima como el de la Habana. Fácil es indicar los varios condimentos, las carnes, grasas &c. y hacer un ligero cálculo sobre los alimentos faríneos; mas debo ántes decir algo acerca de la utilidad y de la causa de la temperancia, observando si debe existir siempre en el mismo grado, y qué ha de hacerse para conservar el apetito.

Estando destinado el alimento para la nutricion del cuerpo, es muy regular que cuanto pertenezca á él sea de sumo interes para la medicina; y como aquel debe variar segun el clima, examinaré su influencia sobre el hombre, y haré ver como en la Habana la sobriedad es el resultado del temperamento. En efecto,

si el hombre varía segun los climas, es fuerza que esta variacion sea en parte producida por la influencia de los alimentos. Anteriormente he manifestado lo que producia en los hombres el uso de los vegetales, y el de la carne, haciendo débiles los primeros, y á los segundos robustos y capaces de las acciones mas valerosas. El indio que vive de arroz y de frutas, es de un carácter mas dulce que el tártaro que se harta de carne de caballo. Es innegable que la naturaleza del suelo es la causa por qué bajo este clima abrasador, todas las fuerzas vitales están atraidas hacia afuera; haciendo el calor que sus habitantes sean mas sóbrios y frugales: y esta tambien es una de las razones por qué la inactividad del estómago es tan grande que obliga á preferir el tasajo que es un principio de corrupcion. Así es que si el pueblo se alimentara aquí solo con carne, moririan infinitos de indigestiones, disenteria y

plétora, como sucede á los europeos que conservan aquel régimen. Al contrario, los alimentos frugales y pitagóricos son suficientes en este dichoso suelo.

Hay una circunstancia que parece contradecir á lo que he referido, y es la abundancia de los condimentos aromáticos, pues que su uso está como autorizado por la naturaleza en este clima. ¿Y está indicado cuando se usan vegetales? Sí; pero en el caso en que se coman mas carnes que legumbres deben evitarse aquellos condimentos. Es verdad que aumentan el apetito escitando el estómago, pero que solo la sensualidad pudiera hacerlos adoptar. Si nos remontáramos á la antigüedad veriamos que estos refinamientos del arte eran desconocidos, y que no se guiaban mas que por el apetito, el que nunca ha de escitarse sino por mèdio del ejercicio y la respiracion de un aire puro. Cuando se sigue este precepto no se toma mas que

la cantidad indispensable de alimento, porque siendo proporcionada á las pérdidas, las fuerzas se reparan fácilmente y se evitan mil enfermedades. Si el médico es llamado con frecuencia, no ha de atribuirse sino á la sensualidad, resultando de la misma civilizacion. Véase al morador del campo y al de la ciudad: el primero no podria adoptar aquel precepto porque no está acorde su corrupcion moral con sus placeres libidinosos. Son grandes las pérdidas y quiere repararlas de pronto: necesita medios para despertar su apetito, ¿y con qué fin?... con el de introducir en su estómago unos alimentos que le fatigan y que no puede digerir. ¿Y cuál es el resultado?... Primeramente una mala digestion, cuya influencia en la economia es el entorpecer las funciones de las vísceras, sobre todo cuando aquella es muy frecuente; y cómo el estómago y los intestinos se estenúan, es necesario aumentar diariamente

aquella cantidad: de aquí frecuentes enfermedades, embarazos gástricos, irritaciones, inflamaciones agudas y crónicas, tan comunes en la Habana, scirros y cánceres. Mas no es en el estómago solo donde operan estos materiales: su virtud irritante les da una accion local directa sobre las membranas intestinales: trasmítese al cerebro irritándole, de donde pasa al corazon; acelera la circulacion, y por consecuencia las secresiones. ¿Y cuál sera entónces el resultado de esta reaccion?.... Una salud débil y delicada; enfermedades crónicas de toda especie como vemos con dolor á cada paso.

Sin embargo, al reprobar estas substancias no niego, por otra parte, en que algunas unidas á los alimentos pueden aumentar la digestion; pero conviene guardarse mucho de su abuso. Es menester confesar que el pais de suyo exije algunas veces escitantes, porque estoy

muy léjos de pensar como esos médicos enemigos declarados de la doctrina de Brown, que se precipitan en el esceso contrario. La sobriedad de este género será buena para aquellos individuos que pasan su vida en la mesa y la holganza, sin trabajo ni ejercicio. A estos, repito, debe recetárseles la dieta pitagórica, las sangrías y purgantes; á estos señores indolentes y pletóricos, amagados de fiebres peligrosas, de tremendas apoplegías, de gota, y de indigestiones contínuas. Pero querer que todo el mundo esté en estas mismas circunstancias, como lo pretenden algunos facultativos, es un abuso, un delirio, una imprudencia. Cuando hay fuertes trabajos de cuerpo, la sobriedad seria mas nociva que provechosa; aunque por esto no debe creerse que trato de autorizar la glotonería y la crápula: lo que quiero decir es que deben precaverse los abusos que cometen algunos, de un sistema que no puede ser

el del Dr. Sangredo, y que aun no se sabe apreciar bastante.

Se preconiza la dieta y el agua, la sangría y los purgantes, ordenados infundadamente, sin saber que para aplicarlos se necesitan indicaciones. No seguiré yo, por cierto, esos consejos en casa del artesano, del labrador y del pobre, á quienes falta el pan, y por desgracia están sujetos á una vida trabajosa y llena de afanes. Utiles serán, no lo dudo, para los que como he dicho, se sientan en mesas abundantes y opíparas.... Mas no nos descarriemos: queden esos goces para quienes puedan tenerlos, y convengamos en que mientras no se abusen de ellos pueden disfrutarlos.

Los hombres procuran comodidades y placeres, y si se me dice que el salvage es sóbrio por naturaleza, responderé que algunas veces comete escesos que le son muy dañosos, y que cuando está dos ó tres dias sin encontrar qué comer,

luego que lo halla se harta en demasía. Creo con Hipócrates que son útiles los escesos ligeros; porque adoptar un régimen esclusivo, puede ser peligroso como lo he probado. Tómense alimentos de carne en cantidad prudente, y de tiempo en tiempo vegetales esclusivamente por espacio de dos ó tres dias. Esta modificacion será saludable, y dejo la recomendacion del régimen escesivo á los médicos que quieran ordenarla. La carne se alimenta con carne, y el leon tiene otros músculos que los de un herbívoro. ¿Ni cómo sin Baco y Céres podrian sostenerse las lides de Vénus? Enardézcase en horabuena el corazon angélico de los bragmanes y de los hindus, que con un puñado de arroz, higos y agua se satisfacen y pasan sus dias meditando; en tanto que el musulman feroz, y el ávido ingles alimentados con carne, desvastan con las armas en la mano su opulento imperio. Pero no confundamos estos es-

tremos con la medianía de los goces, que consiste en detenerse á drede en los límites de la necesidad del alimento y la bebida, para no traspasar jamas sus fuerzas naturales. Sócrates era sóbrio; pero cuando lo comprometian era tan buen bebedor como cualquiera, aunque siempre con juicio. Se puede comer y beber mucho, sin traspasar los límites de la moderacion, dependiendo las modificaciones de la fuerza de cada individuo. Con el hambre nuestros órganos se hacen incapaces de todo: con la hartura regular el espíritu se serena y tranquiliza; los raciocinios son mas arreglados y sólidos, y las concepciones mas lógicas y mas continuadas. Ademas si uno quiere robustecerse, no tiene mas que comer y trabajar: si hacerse virtuoso, ayunar y meditar; y si tener ideas grandes y dignas del hombre libre, comer carne. Dejemos al sexo amable que escoja: la que quiera ser flaca y macilenta, que no co-

ma sino frutas: la que desee conservarse fina y de buena figura, que haga ejercicio y coma carne, pero sin condimento: si no quiere ser viva y ágil, y desea poseer en el mas alto grado las virtudes de su sexo, que ayune; empero si deseais vivir para vosotras mismas, usad de todo con moderacion, y haciendo ejercicio las enfermedades harán un curso mas regular cuando se hagan bien las digestiones.

Es preciso convenir en que es muy raro hallar ni exijir mas sobriedad que la que se observa en la mayor parte de las familias de la Habana. Verdad es que la naturaleza la prescribe, en lo cual no hacen mas que obedecer su impulso; pues ha puesto en esta Isla abundancia de vegetales y animales, porque el calor pudre con facilidad las carnes. El instinto, fuente desconocida de nuestras inclinaciones, es el que nos sugiere esta eleccion aprobada por la razon y la filo-

sofía. A este método mismo se debe tambien, en cierta manera, la civilizacion de Cuba; el desarrollo de las fuerzas físicas y morales de sus habitantes. y el estado de prosperidad que gozan.*

Sucede tambien que el alimento no está distribuido á la ventura sobre la tierra: hay ciertas conveniencias de clima, de estaciones, de costumbres sociales ó de relaciones políticas, que fuerzan, por decirlo así, á que vivan unas naciones de tales substancias, y otras de cuales. No basta valuar por sí mismas las diversidades de los alimentos. sino por sus efectos generales en los pueblos que los usan habitualmente......

* Todo esto sin embargo de la opinion de algunos á quienes, la manía de escribir les ha hecho sentar que el temperamento de la Isla oscurece las potencias; ¡idea singular! ¡Absurdo estraordinarió! Puede servir de ejemplo el mismo autor, que nunca tuvo sus sentidos mas sanos que despues de haber pisado un suelo tan benéfico.

Mas dejemos estas consideraciones, por ser estrañas y agenas de mi obra.

Sin embargo, es preciso decirlo: si los alimentos producen tales modificaciones ¿no debe suceder otro tanto á la medicina? Algunos facultativos creen lo contrario, y lo mismo recetan en la Habana que en Europa, y sangran y purgan de la misma manera. Unos no ven mas que inflamaciones; otros abstenia y debilidad: jamas se consideran filosóficamente las circunstancias del régimen habitual, ni las del clima, ni la influencia de las costumbres sociales. ¡Infelices enfermos!

Desangrados mueren unos,
Envenenados los otros.

A pesar de esto, semejantes médicos son proclamados sabios por individuos entusiastas, de absolutas y brillantes teorías, que satisfacen mas su falsa ciencia, que por las sabias observaciones de un

práctico circunspecto que considera siempre con atencion el lugar, el tiempo, las particularidades del régimen, las del temperamento, &c. &c. ¡Los sistemas esclusivos, como el de Brown con sus estimulantes, y el opuesto con sus debilitantes, su dieta y sus sangrías, entusiasman mucho mas que una sabia y hábil práctica, que aplica ya la una, ya la otra doctrina á la enfermedad que se presenta! La razon es bien clara; porque el espíritu del hombre, sobre todo el del mediano ó vulgar, gusta pagarse de documentos positivos, de aserciones dogmáticas, y de ese tono afirmativo que le dispensa de reflexionar, investigar é inquirir. Pero pasemos á ciertos usos que me parecen reprensibles en este pais.

He observado que se toman los alimentos muy cargados de grasa, lo que es mal hecho, y me causa admiracion el ver como pueden digerirlos. No conviene esta demasia, por ser sumamente indiges-

ta, ó por decirlo de otro modo, un veneno: causa á la piel una especie de lepra; y hé aquí una de las razones por qué la desterráron de sus pueblos Moises y Mahoma. Esta substancia puede ponerse ácida y rancia en el estómago que no la digiera; obstruye los vasos mesentéricos, y da lugar á esos carbuncos tan comunes en esta ciudad. Creo tambien que los chicharrones de pellejo, tienen el mismo inconveniente, y seria bueno no tomarlos. Para dirigirse sobre esta materia, bastará consultar los modos alimenticios. El mejor y mas sano á mi ver es el misto.

Hablemos de los líquidos. Los vinos son el resultado de la fermentacion de las substancias mucoso-azucaradas, particularmente de las materias dulces que se encuentran en los vegetales. Entre ellas las principales que se sacan son las uvas, las manzanas, la cebada, la caña de azúcar que no puede fermentar sin

que se mezcle á una materia vegeto-animal.

Los licores fermentados se designan con el nombre genérico de *vino*, cuando son el resultado de la agitacion de sus partículas para adquirir nuevas propiedades. Tomados en cantidad moderada son tónicos, estimulantes, causan alegría, y ayudan y aceleran la digestion: en cantidad escesiva agitan, embriagan, entorpecen; síguese la debilidad y desvelo, produciendo agrios en el estómago cuando no se ha terminado la digestion; y finalmente trastornan y descarrían la razon.

Estos licores se diferencian entre sí segun las substancias de que se componen. Llámanse vinos cuando son de uva, propiamente dicha: cerbeza cuando es de granos: cidra cuando es de manzanas ó peras. Los mas favorables á la digestion, y cuyo uso es mas inocente, son aquellos cuya alcoholizacion está en

cantidad moderada, que son poco acídulos, suficientemente generosos y sin mucho tártaro, tales como los vinos viejos de Burdeos. Los que con dificultad pierden su acritud son mas fuertes, tónicos, poco estimulantes y que convienen á las personas de estómago débil. Los vinos blancos cuando no tienen mucho del mucoso-azucarado, apagan la sed y salen con facilidad por la orina. Los que están cargados del mucoso-azucarado de alcohólico, y contienen una parte aromática de amargo, como los de Málaga, Rota, &c. son admirables estimulantes, y convienen á las personas de estómago débil y de lenta digestion. Los azucarados aromáticos sin amargo y poco alcoholizados, como el moscatel y vinos griegos, no convienen á los estómagos débiles, pudiendo producir la indigestion cuando se ha comido mucho. Los generosos tomados puros ó con agua son buenos para la digestion lenta; pero

vale mas tomarlo con agua cuando se tiene la costumbre de beber mucho, y de este modo son útiles en las comidas. Igualmente los puros para estimular se tomarán ántes ó despues de los alimentos. Se ha introducido la costumbre de mezclar muchos vinos en los banquetes, lo que es muy dañoso, sobre todo cuando se toman los dulces despues de los acídulos, y es mucho mejor atenerse á los generosos y secos; bien que de cualquier modo que sea es falta de sobriedad y debe desterrarse tal costumbre.

La cerbeza es el resultado de la fermentacion de la cebada que se ha hecho hervir y tostar. Para darle amargura se la mezcla con el lúpulo, vidarria ú otras plantas. La hay de diferentes fuerzas, segun la proporcion de los ingredientes. Es muy raro que venga floja á esta Isla; porque el espíritu de especulacion exije conservarla, lo que se consigue con la fortaleza. Las que aquí bebemos vienen

de Inglaterra y los Estados Unidos, y algunas veces de Holanda. Las inglesas es el *porter*, y contienen mucha materia nutritiva y mas alcohol que la cerbeza floja, que en lugar de apagar la sed, la aumenta, y escitan vivamente la economía mas de lo que conviene á este pais. Las de Holanda cuando se beben en demasía pueden irritar el canal de la uretra y ocasionar disuria ó dificultad para orinar; lo mismo que otros achaques que se curan con facilidad por medio de un poco de aguardiente. La cerbeza fuerte no debe tomarse aquí; dejemos su consumo á los estrangeros; pero la floja puede servir para aplacar la sed, aunque escita los órganos digestivos y contribuye, por otro lado, á la digestion. La cidra, resultado de la fermentacion de la manzana, llega á este pais con demasiado ácido, y puede hacer sumo daño á la economía animal, causando, por otra parte, violentos cólicos. No obstante, si

se consigue pura es bueno tomarla con moderacion; pero como rara vez se encuentra no adulterada, puede entónces originar la gota, neurralgia, sobre todo cuando no hay costumbre de beberla desde niño. En cuanto á los licores alcohólicos, cualquiera que sea su especie ó su uso, no pueden ménos que ser muy peligrosos. En este pais producen inflamaciones intestinales de tal modo, que observando á los que con frecuencia los toman, padecen indigestiones y desganos; luego obstrucciones é hidropesías, acompañadas de un embrutecimiento completo de las facultades. Así pues, déjese el uso de aquellos licores para cuando el facultativo los recete como un medio curativo.

Pasemos al té, al café y al chocolate. El primero es muy poco usado, y con razon, aunque se diga que esta planta tiene la rara virtud de hacer flexible y suave el carácter de las personas. Tó-

menlo enhorabuena los que quieran estimular flojamente sus humores, regocijarse con tranquilidad, escitar sus pasiones sin efervescencia; afeminar su carácter, y sobre todo apagar el entusiasmo. Tómele la que quiera padecer de flores blancas y dolores de estómago; la que quiera ser tibia, lánguida, y ver marchitadas sus gracias ántes de tiempo, sus dientes renegridos; y en fin, que lo use la que quiera sufrir temblores y vértigos. Dejemos semejante bebida para los chinos y los ingleses, que no por eso dejan de esperimentar sus efectos enervantes, á pesar de mezclarlo con leche y azúcar.

Hablemos de nuestra planta que debemos llamar indígena, y veamos si puede ponérsele alguna tacha. La descubrió un Dervik en Moca, pueblo de la Arabia en el siglo 13, y pasó su uso á Constantinopla en 1517, cuando el Sultan Selin conquistó el Egipto. A fines del siglo 17 fué trasportada por los holandeses de

Moca á Batavia: en 1710 á Amsterdam; y en 1713 Mr. Resson regaló una mata al jardin de plantas de Paris, y otra á Luis IV. A fines de 1720 Mr. Declieus la trajo á las Antillas, partiendo con ella en su trasporte el agua de su racion. Sin embargo, ántes de conocerse mucho su fruto ya estaba en uso. Desde el año de 1652 un griego habia establecido un café en Lóndres, y en 1775 habia tambien cafés en Suecia.

Si se me permitiera, haria ver aquí la influencia del café en lo moral del hombre. Hacia tiempo que no se buscaba la alegría mas que en el vino; pero cuando el mismo Luis XV lo preparaba para Md. Pompadour ó la condesa de Barry, entónces esta bebida adquirió suma aceptacion en Francia, y despues en España.

Seria bueno hacer algunas reflexiones en su tiempo. ¿Quién no ha oido hablar del famoso café de Paris donde

se reunian los hombres de mas talentos? Este punto no seria ménos importante á la historia política del siglo 18, que á la filosofía; pero haciéndolo se traspasaria los límites de esta obra.

El uso del vino nos hace sanguíneos, ligeros y joviales; pero al mismo tiempo aturdidos y sin reflexion, como puede observarse en los franceses que son tan inclinados al baile y á una charla bulliciosa. Veamos, por el contrario, los pueblos que beben café con frecuencia, y notarémos son mas flacos, mas débiles y nerviosos, miéntras que estimulado su sistema por aquel licor, se hacen mas temblosos, y por esta constitucion mas reflexivos y pensadores. Ademas ¿quién no ha observado la diferencia que hay de almorzar con vino ó con café? Por lo dicho es preciso admitir su influencia directa en el carácter moral del hombre: la alegría, la indiferencia, la sencillez y la franqueza son cualidades del

que solo bebe vino; y la reflexion, la sutileza, la penetracion y la firmeza de ánimo, del que bebe café. Esperemos pues, que esta planta meridional influya sobre el Norte de modo que lo aproxime al temperamento del Mediodia. ¿Y no será por esto que el árabe ingenioso y vivo, al mismo tiempo que calculador y serio, sea el mas hábil jugador de aljedrez? ¿Los hombres mas grandes del siglo 18 no eran los mas apasionados al café? ¿No era la bebida favorita del gran Napoleon?

Prosigamos respecto á la economía: tal cual se toma esta bebida escita por lo comun un calor agradable en el estómago, cuyas funciones favorece; produce un estímulo general de tal manera, que desvela á los que no están acostumbrados á beberle: tomándole caliente promueve el sudor; pero con esceso, es perjudicial. Se ha dicho equivocadamente que causa vértigos, erupciones,

paralisis y disposicion á la apoplegía; pero nadie ha dudado que el esceso en todas las cosas es dañoso, y la prueba de su poca disposicion á ser nocivo es la vejez de Fontenelle y de Voltaire, que lo tomaban mas que moderadamente, lo mismo que los viejos de Guanabacoa. Puede tomarse como medicamento, y muchos lo beben para aliviarse el asma periódica, como algunos campesinos de la Isla lo usan para la calentura intermitente, mezclado con una infusion muy fuerte de limon y café, que tambien se ha practicado en Europa, si no me engaño, para el mismo fin. Hace daño en los casos de afeccion istérica ó hemorroidal. En Rusia se ha aplicado el café verde como febrifugo, dándose en lugar de quina, reducido á estracto y en polvo; y en mas de ochenta casos no ha dejado de surtir sus buenos efectos.

El café en lugar de hacer daño puede ser muy útil, y si tiene algunos malos

resultados, atribúyanse al agua caliente; por lo cual conviene no tomarlo sino templado.

Siguese el chocolate: en muchas casas lo toman en el almuerzo, despues de haber ingerido en el estómago una porcion de alimentos. Esta costumbre la recibiéron los españoles de los mejicanos que lo usaban ya en 1520, y de ellos les viene el nombre de *choco*, que en el dialecto mejicano quiere decir *ruido;* y *late*, *agua;* por manera que lo tomaban haciéndolo batir en agua caliente. Ocioso es detenernos en su confeccion, pues todo el mundo sabe que lo es de almendras de cacao, azúcar y aromas; pero como se prepara de dos modos, bueno será esplicarlo: uno es á la española, en que el cacao se tuesta muy poco; y el otro, por el contrario, muy retostado, y es á la italiana. El primero da un color rojo al agua en que se deslíe, y contiene mucha manteca y poco olor. El choco-

late á la italiana, desleido en el agua es casi negro, y está en razon diversa su aroma y su grasa del primero, por lo cual son muy diferentes sus propiedades. A la española es mas dulce, mas agradable al gusto, ménos aromático, mas hastioso y de difícil digestion. A la italiana es mas amargo y mas aromático, oleoso, escita mas el apetito, digeriéndose en general mas pronto; de modo que aconsejo á las mugeres que lo hagan preparar mas bien de este modo, echándole la ménos azúcar posible. De esta manera se evitarán las malas digestiones que en el caso contrario pueden ocasionar, por la acumulacion de alimentos que existen en el estómago. En cuanto al vaso de agua es mejor tomar poca que mucha.

REFLEXIONES

DIRIGIDAS A LAS HABANERAS.

Al examinar las cosas que pudieran hacer daño, no me he detenido en impugnar ciertos errores admitidos y arraigados de tal modo, que á pesar de mis esfuerzos no he logrado sino paulatinamente reformarlos en las casas que me han honrado con su confianza. Este punto á primera vista parecerá de poca importancia; mas yo á la inversa creo que la influencia de ciertos hábitos puede ser tal, que solo á ellos es de atribuirse algunas enfermedades bien frecuentes. Persuadido de esto manifestaré las mas comunes, y sus peligros, á fin de que se eviten.

DE LA DIETA.

Tan esencial es este punto que nadie ignora que de él dependen casi todas las curaciones. Su sola palabra exijiria para su esplicacion un tomo entero; pero mi objeto es solo tratar como han de dirigirse los alimentos en las enfermedades, y hacer ver que se hace muy mal en no sujetarse á la abstinencia, siempre que se la ordena con medida y conocimiento de causa. Cuando se reflexiona sobre la mobilidad de las cosas humanas, admira el ver que aun los conocimientos mejor fundados se descuidan hasta el punto de echarlos en olvido, para aparecer despues de cierto tiempo como nuevos. No puede tener esto otra causa que la direccion de los estudios: y en efecto, como la vida del hombre es tan corta, se procura hacerle adquirir una

suma de conocimientos, necesaria para que llegue al resultado exijido por la ley. Una vez de adquiridos, se ocupan de la ganancia y la ciencia despreciada por los mas, circunscribe su saber á un modo mas ó ménos político de procurarse la existencia que dice honrosa. El padre de la medicina decia que la vida era corta, el estudio largo, y la esperiencia engañosa. Despues de estas palabras de un hombre consumado en la ciencia, como Hipócrates, debia creerse que los hombres se resguardaran y tomasen las precauciones necesarias para no esponer su vida. Aquel sabio era anciano, ¡y juzgaba que habia vivido poco para aprender lo necesario y decidir sobre la vida de un enfermo! ¿No es de presumirse que despues de él se ha procurado evitar semejante estremo reuniendo en un mismo individuo la suma de conocimientos, bastante para conocer y dirigir la naturaleza doliente, remediando sus

males? Hipócrates habia indicado los principales medios; pero como generalmente la novedad agrada, se prefirió el reproducir ideas erróneas, y no atenerse á lo que servia para aliviar eficazmente la humanidad enferma. Todos dicen que la dieta vale mas que el médico, y sin embargo nadie quiere guardarla: los mismos médicos gritan contra ella, ¿y por qué? ¿No será por las falsas ideas que se tiene de este punto esencial de medicina? ¿No será porque se ignora hacer una exacta aplicacion de ella, y porque el mal estudio obliga á condenar su uso?

No es mi objeto, á la verdad, escribir ahora una obra de dietética: solo quiero resucitar un medio adoptado por todas las bocas, celebrado en todas las conversaciones, y descuidado por el facultativo y el enfermo en sus dolencias. Este socorro medical ha sufrido la suerte de todos los conocimientos humanos:

olvidado de un todo no se veia mas que debilidad en los enfermos, siendo necesario por consecuencia restablecer las fuerzas. ¿Qué era Hipócrates al lado de aquellos famosos Brownianos?....un ramplon. ¿De qué servia la esperiencia confirmada por los siglos, cuando Brown esclamaba *encended?* Con efecto, se encendia al mundo entero, sin consideracion á dolencia, edad, ni sexo, y se abandonaba un remedio inocente, capaz de curar las enfermedades, por emplear remedios incendiarios que dilataban la enfermedad, y que el público respetaba por lo mismo que no los conocia. ¡Estraña condicion del hombre! Parece que lo que ya conoce es indigno de él; que le es inútil lo que sirvió á sus antepasados, y como esto es casi imposible, deja sepultar en el mas profundo olvido las cosas mas útiles, para sentir luego el placer de revivirlas, sacándolas del polvo de las bibliotecas. Por seguir semejante

inclinacion, quisieran que se perdiera aun el uso de la imprenta. ¿Y qué resulta de todo esto, sino la desgracia del género humano, al ménos en medicina? Siendo pues esta disposicion tan comun y general, presentándose cualquiera con el aparato de ideas nuevas, por inepto que sea, se lo juzga un Esculapio, un sabio. Sin embargo, debe tenerse sumo cuidado con tales oráculos: apénas adquieren un conocimiento superficial de la organizacion humana, cuando quieren volar con alas propias, y fallar á ciegas, sin atender que para criticar es preciso saber si lo que se critica lo merece en efecto, y porqué causa. Apareció Broussais; produjo nuevas ideas; modificó la ciencia médica; escribió en Europa, y sus obras han sido un caudal luminoso con que se ha enriquecido esta ciencia consoladora. Hace ver la necesidad del régimen y del método antiflogístico: por todas partes se habla de él: las san-

guijuelas se emplean eficazmente por aquellos que han asistido á las lecciones de tan gran maestro; pero se supone malamente que con este remedio no hay necesidad de estudiar la naturaleza. Con las sanguijuelas se cura todo, dicen; mas tambien diré yo que con ellas se entorpecen las curaciones y aun pueden desgraciarse algunos enfermos, si son mal aplicadas. Oyense quejas por todas partes: se indignan y declaman con magisterio que las sanguijuelas son peligrosas, y que con las sangrías y las ventosas deben desterrarse, y declarar por indigno de servir á los déspotas Esculapios. ¡Lindo resultado por cierto!...... Se juzga de las propiedades de una cosa, por el abuso que se hace de ella, y entónces ¿qué será de nuestros remedios llamados heróicos? En ciertas manos no producirán los mismos efectos que las sanguijuelas; no correrá la sangre, es verdad; pero la muerte será su resulta-

do. No obstante, en este caso queda resguardada la medicina, y puede achacarse á la enfermedad lo que se debia al médico y su remedio. ¡Idea feliz, y honor á los primeros que la concibiéron! Pero sepan tambien que una verdad siempre lo será, y que la medicina fisiológica no puede usar de esas supercherías, hijas del mas refinado charlatanismo. El médico, verdaderamente médico, se indigna de tales sutilezas, y con dolor vé prostituida la ciencia por entes que solo saben la parte especulativa, y que emplean sus noches en pasatiempos y especulaciones inmorales, dirigiendo luego sus sarcasmos contra el profesor estudioso. Para ellos todo depende del tino medical, y dicen con Horacio: *nascuntur medici*, en vez de decir *nascuntur poetœ.*

Basta pues ocurrir á los medios mas contraindicados: sostendrán que dan fuerzas purgando, y dirán sin temor, que una misma cosa puede servir en casos

contrarios. Admirado el público de semejantes paradojas, oye con desagrado esas discusiones eterodoxas: duda; no sabe qué hacer, y teme confiar sus dias á aquellos que están destinados para aliviar sus males. Teme que el amor propio no impida á su médico hacer la abjuracion de sus errores. ¿Y qué debe hacer?... Temer, sí, poner su vida, en las manos de aquellos censores cuya ciencia consiste en no admitir nada de nuevo. Temer igualmente á los que se arrojan sin discernimiento á las novedades, sin saber su aplicacion. En todas las producciones humanas hay algo bueno que aprender; mas es preciso distinguirlo. Algunos hacen de la doctrina de Broussais una máscara para ocultar su ignorancia, y se condena por tales abusos toda la teoría. Broussais indica mas ó ménos los casos en que es preciso sangrarse: ántes de él se hacia lo mismo: Hipócrates por lo ménos así lo practica-

ba. Los mejores autores médicos de Alemania aprueban el mismo medio, del que tanto se ha abusado en Francia y en España. La crítica de hombres célebres lo ha ridiculizado de modo que su aplicacion es dificultosa; y en vez de guardarse un justo medio, se ha desechado este poderoso específico que Hipócrates, Boerhave, Galeno, &c. empleáron con eficacia para combatir las enfermedades mas rebeldes.

¿Pero de qué admirarse? ¿No es de todo hombre superficial despreciar las cosas sin haberlas conocido? Broussais ha presentado ideas nuevas, y por esto se ha hecho célebre: y aun cuando hubiese algo malo en sus escritos, ¿se ha de despreciar por esto lo bueno que hay en ellos? Por otra parte, ¿tiene él la culpa de que no lo entiendan?... ¡Cuándo será que el médico sea lo que en tiempo de Hipócrates! ¡Cuándo servirá el facultativo para solo alivio de la huma-

nidad! ¡Cuándo los que practican aquel arte atenderán solo al paciente y á su enfermedad! ¡Cuándo se les verá entrar indistintamente en las humildes chozas del desvalido como en las opulentas casas del poderoso! ¡Y cuándo se verá al médico cumplir con su primera obligacion, sin calcular si sus recetas son mas ó ménos lucrativas!

En aquel tiempo no se entraba en las casas preguntando quién pagaba, ni se veia al médico esperar con impaciencia una recompensa que aun no habia ganado. ¿Qué hizo Hipócrates con los presentes del rey de los persas?... ¿Qué se hiciéron aquellos tiempos? No obstante; en la Habana pueden citarse muchos que son el honor de esta Isla, y que ocuparian un lugar distinguido donde quiera que se hallasen. Pregúntese á estos cuál es el carácter del verdadero médico; y si es preciso desechar para siempre y sin remision de la terapéutica, las san-

grías, las sanguijuelas y las ventosas. Pregúntese, y responderán que sin estos medios la medicina es impotente en ciertos casos; y que si se abusa de ellos, mucho mas se abusa de otros muy aprobados. En las orillas de la Stigia, si se nos juzga, ¡cuántos serán condenados por haber asesinado con la quina y todo el aparato farmacéutico, que reputan tan inocente!

Podria decirse que los remedios de la naturaleza todos pueden ser útiles, y nosotros los convertimos en un instrumento de muerte. El verdadero médico sabrá aprovecharse de los conocimientos humanos, y aplicarlos con discernimiento cuando pueda. Será verdadero médico el que sepa juzgar de las cosas sin precipitacion; al que no gobiernan sus pasiones, si comete algun error, porque al fin es hombre; pero no por ignorancia. Jamas será esclusivo en sus opiniones por ostinacion; se aprovechará de

las luces de otros, y creerá que el médico tiene responsabilidades que lo obligan á andar con prudencia; sobre todo cuando hay dudas, pero con seguridad y denuedo cuando tiene á la esperiencia en su favor. Por esto el bello sexo debe desconfiar de aquellos sabios que creen tener en su caletre la ciencia infusa. Persuadido Hipócrates de que los conocimientos deben ir aumentándose, queria que los momentos de recreacion del médico fuesen en su biblioteca, que es donde el facultativo puede reflexionar sobre las nuevas observaciones, y sazonar los adelantamientos que haya hecho, comunicando á los demas el fruto de su esperiencia. De aquí es que se ha pretendido que el médico no debe casarse, para seguir el voto de la naturaleza con mas facilidad.

Pero dejando este punto, nos contentarémos con repetir al público se resguarde de la ignorancia, puesto que se

trata de su salud. El buen médico se conducirá con prudencia, y la dieta será uno de los principales medios con que socorra á sus enfermos; y oyendo estos sus consejos, se libertarán de aquellos males. Témese generalmente la privacion completa de alimentos, y con suma dificultad se logra que no llenen al paciente de caldos de gallina, mas ó ménos espesos, cuyo menor defecto es que no se haga con un pedazo de ternera y dos ó tres patas de puerco; ¿pero qué sucederá en las enfermedades en que se nota esceso de fuerzas vitales, cuando la sangre indica una complexion robusta, cuando hay demasiado vigor, como en las calenturas inflamatorias, en las enfermedades agudas, en las hemorragias activas, &c. &c.? Sin una abstinencia total las medicinas no producen efecto, y será preciso echar mano de la mas severa dieta. El mayor número de personas supone que la nutricion es nula en este

caso; pero sepan, por el contrario, que las substancias grasientas del tejido celular entran en el torrente circulatorio. y sirven á la asimilacion. La grasa tiene un principio alimenticio; y para muchos animales es el de reserva cuando faltan otros.

Por otra parte, cuando hablo de la abstinencia, se entiende de aquellos alimentos que pueden cargar el estómago; porque las tisanas sirven para la manutencion del cuerpo. En efecto, la cebada, el arroz, &c. son decociones que contienen una materia nutritiva y suficiente para el caso de que hablamos; porque la naturaleza anuncia por sí misma la necesidad de la dieta, mostrando como signo de debilidad en la salud la disminucion señalada del apetito cotidiano. ¿Y cómo es que no se ve en el conjunto de fenómenos, una indicacion de la naturaleza que dicte los medios mas convenientes para precaver una en-

fermedad, ó á lo ménos para disminuir su gravedad? Por haber desconocido estas indicaciones, ó no haberlas considerado, es que se ven tantas y tan peligrosas enfermedades, que solo hubieran sido ligeras indisposiciones, si tomando en consideracion el estado de la economía, se hubiera combatido desde el principio el gérmen del mal con una dieta vigorosa. Jamas se resiste impunemente la naturaleza, que es lo que por lo comun se hace: así se ve á muchos que lidian contra la repugnancia que sienten, y que bajo el pretesto de superar la violencia de la enfermedad, repletan de alimentos el estómago, hasta no poder mas: esto es lo que hace igualmente tan terrible algunas enfermedades, que se hubieran curado ó precavido con la dieta de pocos dias. Es muy raro que el cuerpo se enferme de repente, pues casi siempre hay síntomas precursores, y el hombre prudente que sepa apreciarlos,

tan luego que se presenten, sujetándose á una dieta conveniente, y siguiéndola hasta que desaparezcan todas las señales alarmantes, se libertará de una multitud de dolencias, de las que serán víctimas los que sigan una conducta contraria.

El alimento de los febricitantes ha de ser húmedo, dice Hipócrates, y recomienda la bebida en las enfermedades agudas. La esperiencia ha sancionado esta práctica, con lo que no se hace mas que conceder á la naturaleza lo que pide, determinando una sed contínua. No quiere decir esto que deban abandonarse los enfermos á sus apetitos: atacados de una sed ardiente tomarian en un instante gran cantidad de bebida, la que sin apagar el fuego que los devora, les causaria los accidentes de la ingurjitacion. Los enfermos han de beber en corta cantidad y á menudo; porque estas bebidas abundantes tienen la doble ventaja de saciar la sed, refrescar, cal-

mar la agitacion de la sangre, introduciendo en la masa de ella multitud de partes acuosas, proporcionando al cuerpo partículas nutritivas ligeras, sin sobrecargar el estómago, y sin escitar las fuerzas digestivas. En esta clase deben ponerse las numerosas tisanas que se prescriben en las enfermedades, que no tienen otras virtudes que las que acabo de indicar, y que todas se asemejan bajo este aspecto; siendo las únicas á que se ha de ocurrir miéntras la enfermedad esté en su mayor violencia. En este pais pueden variar las tisanas hasta lo infinito, y cada médico tiene la suya diferente, segun su práctica; mas todas estas bebidas no contienen mas virtudes específicas que las que las da la imaginacion de algunos individuos. Las mejores y mas convenientes son las mas simples. Erradamente se teme sujetarse á una dieta rigorosa en las enfermedades agudas: al médico toca dirijir su

necesaria duracion, teniendo presente que una abstinencia escesiva no es ménos incómoda y peligrosa que el uso de un alimento demasiado tónico. Cuando se prevee que la duracion de un mal será larga, pueden permitirse ligeras disoluciones de gelatina ó de mucilago, como agua de goma, de pollo, de ternera, &c. El menor descuido en el modo de dirigir á los convalecientes, pude causarles accidentes quizá mas terribles que los que ha sufrido anteriormente; por cuya razon se ha de observar con toda puntualidad lo que prescribe el facultativo. Con justicia se podria culpar á ciertas personas de la Habana que quieren que los enfermos estén continuamente repletos de caldo, pareciéndoles difícil que aquellos puedan existir dos ó tres dias á dieta. Hipócrates nunca daba alimento ántes del tercero ó cuarto dia; pero las indicaciones son segun los hábitos, el clima, la estacion, la edad y el tempera-

mento, las cuales ha de conocer el médico. consultando al padre de la medicina.

Ademas de esta costumbre de llenar á los enfermos de alimento, hay otra que es casi tan peligrosa como aquella, y consiste en encerrarlos de modo que no pueden tener una ventilacion libre, como lo tengo manifestado. Si se reflexiona sobre la construccion de las casas, no puede negarse que este método es de los mas nocivos. Es regla general que la porcion de aire que circunda al paciente ha de mantenerse en el mayor estado de pureza, renovándose con frecuencia, en razon á que durante la enfermedad, aquel aire se corrompe con mucha prontitud por las emanaciones del cuerpo y del suelo, que se exalan entónces con facilidad. Nunca es bastante todo lo que se diga contra el mal fundado escrúpulo de muchas personas que cierran los aposentos del enfermo herméticamente, como para substraerle

enteramente al contacto del aire. Esta práctica, que es inconcebible, y cuya utilidad no es fácil percibir, no puede ménos de ser muy perniciosa, pues obligan á los enfermos á que respiren un aire mal sano, cargado de partículas heterogéneas, y cuya accion en la economía es esencialmente debilitante. Por otra parte, debiendo reinar el mayor aseo en todo lo que rodea al enfermo, este modo de impedir la renovacion del aire, mantiene la inmundicia, y lo hace, por decirlo así, corromper en una atmósfera sumamente dañosa. Contribuye igualmente á aumentar el mal olor y á quitar el aire respirable, la costumbre de dejar velas encendidas en el aposento. El ácido carbónico esparciéndose por el aire, puede originar resultados funestos, y lo mejor es poner la vela en otra pieza inmediata.

En cuanto al aseo, las ventajas que se sacan de él son tan grandes, que

puede asegurarse que en mucha parte contribuye á la curacion de las enfermedades. Nunca será demasiado aquel: así que jamas deberán dejarse un momento los escrementos ni la ropa que ha usado el enfermo, en el aposento, cuyo lugar solamente ocupará la cama. Cuidado así, esperimenta mejoría en su mal, ayudando el aseo á la medicina. En vez de calentar en el mismo cuarto cuanto el enfermo toma, debiera impedirse el aumento de calórico; siendo no ménos reprensible el uso de los anafes llenos de candela, que ha originado repentinos dolores de cabeza, y que he mandado sacar del aposento.

Pero una precaucion que debe unirse á la del aseo por su importancia, es la de colocar al enfermo en una cama que lo resguarde de la humedad. Los catres, en las casas bajas, están muy próximos al suelo, y por consiguiente á recibir esta influencia peligrosa. Así que es de

suma necesidad ponerles tarimas de bajo de las tijeras, y donde deban ponerse los pies colocar alfombras ó cualquiera otra cubierta.

Punto es este que no debiera olvidarse; pues que tales precauciones son importantísimas, y por sí solas bastantes á curar el enfermo; pero se cree que es tan difícil mantener la salud, que todos estos medios son insuficientes, y que solo la botica puede proporcionar aun en las mas ligeras enfermedades; y aun suponen, ademas, que para precaverlas se necesita de ella, y para satisfacer su imaginacion se han inventado un sin número de medicamentos. Otros, por la inversa, se contentan con precauciones higiénicas, llevándolas tan al cabo, que no puede ménos de ser dañosas. Ridículas precauciones se oponen á las mas simples variaciones é influencias de la atmósfera; cuyos escesos no son ménos malos como un olvido moderado de las

reglas higiénicas; porque de ordinario aquellos carecen de fundamento racional, adoptados sin discernimiento, y segun ciertas ideas que la sana fisiología repugna por tan estravagantes como absurdas. Conozco muchas personas á quienes la naturaleza ha dado una robusta constitucion, pero que siempre están temiendo alteraciones en su salud, y toman precauciones contra una muchedumbre de males que solo existen en su imaginacion, y á fuerza de precauciones dan al traste con aquella. Si es evidente que la observacion de una higiene juiciosa sea, estando sano, el mas seguro medio de conservar la salud, y adquirirla pronto cuando se pierde, por la maligna influencia de alguna causa, no lo es ménos que es preciso guiarse en la eleccion por un buen juicio é ideas exactas en este género, y que el esceso mismo de las precauciones es peligroso cuando no se toma á tiempo, trocándose esta fuente de

salud en un manantial de enfermedades. Todos habrán observado en la Habana que cuando acaecen las variaciones atmosféricas, los que se guardan y se precaven mas, son los primeros que esperimentan las fluxiones.

Bueno es tomar precauciones, pero con discernimiento y tino, no debiendo estas estenderse hasta tomar medicamentos de seguridad, que son armas terribles en las manos de aquellos que tienen la audacia de manejarlos sin conocerlos. No sé por qué fatalidad la parte mas difícil del arte de curar; la que exije mas tacto, sagacidad y prudencia, y de parte del médico la mayor esperiencia; la que decide de la vida ó de la muerte de los enfermos, se encuentra adulterada con los mas groseros y multiplicados errores, los mas funestos para la salud. Es verdad que de este modo la ignorancia tiene mas ocasiones de seducir á la credulidad, y la presuncion no ve la multi-

tud de escollos de que está lleno el piélago que surca, y se ostina en reusar la direccion del diestro piloto que se los hubiera evitado.

En efecto, es cosa rara que la naturaleza obre de una manera estraordinaria: por lo comun prepara sus fenómenos, anuncia la esplosion de sus tempestades por présagos signos, y no hace nacer la calma y el equilibrio sino progresivamente.

Algunas personas en quienes aquella se pone en estado de revolucion, desean ver el restablecimiento de la tranquilidad lo mas pronto posible; es decir que el enfermo ánsia ser brevemente curado de sus males, y no hay cosa mas natural; pero entónces es tambien cuando exije algunas veces cosas impracticables, queriendo que esté en las facultades del médico hacer cesar la duracion de sus dolencias. ¡Qué injusticia! ¿Tiene aquel, por ventura, un poder mágico ó sobrena-

tural? Esto seria lo mismo que pretender pasar en un instante una niña del estado de la infancia al de la pubertad.

Es cierto que pueden presentarse algunas ocasiones en que se haga abortar una enfermedad; es decir, que se la detenga en su incursion, evitándose de este modo sus terribles resultados; pero este caso no es muy comun. ¿Y qué resulta de ese deseo por obtener una curacion que yo llamaria precoz?... Que los unos agravan su estado, de resultas de su impaciencia; que los otros no quieren absolutamente ningun remedio, ó lo quieren variar á cada instante; que apartan su confianza del verdadero médico, para darla á los embaucadores que les prometen villas y castillos, y sobre todo un restablecimiento súbito: pero el querer ejecutar una cura prontamente, es retardarla y ¡feliz si no la hace impracticable! Otras personas, como ya he dicho, afectan contra la medicina un

escepticismo rigoroso, pretendiendo que la naturaleza sola puede curar sus achaques, sin intervencion del médico. Esto suele suceder efectivamente en leves y pasageras indisposiciones, como catarros, dolores de cabeza, &c. &c.; empero cuando hay gravedad en el mal ¿qué fruto se saca de aquella incredulidad? Se temporizará, la dolencia seguirá su curso con rapidez, y el médico invocado por último recurso, se verá en la precision de declarar á su enfermo que la pérdida del tiempo es la causa de la pérdida de su vida. Pudiera decir otro tanto de los que no hacen mas que tomar ó hacer una parte de lo que se les receta, y aunque llaman al médico á tiempo, es inútil esta diligencia, cuando por otra parte, modifican ó alteran las reglas segun su capricho. Esta especie de incredulidad puede tener tambien consecuencias muy peligrosas, porque ¿cuántas veces el facultativo procede con las me-

jores intenciones para precaver ciertos accidentes que suelen suceder, y el enfermo ignorante hace lo contrario de lo que le manda; cometiendo la injusticia de atribuir la culpa al facultativo? Verdad es que en este último caso los enfermos se ven frecuentemente rodeados de consejeros que con la pretendida intencion de hacerles bien, no parece sino que se conjuran en su ruina. ¡Cuántos enfermos han sido víctimas de estos piadosos comedimientos, tan funestos en realidad para los enfermos! Si el médico le ordena la dieta, al punto gritan que se muere de necesidad, y que aquel es un déspota de quien es preciso substraerse, y con estas y otras ideas llenan al enfermo de alimentos que son un verdadero tósigo para su vida. ¡Cuántas víctimas, repito, no ha sacrificado en la Habana la práctica de alimentar intempestivamente á los enfermos! Si se manda una bebida al presentarse cualquiera

enfermedad aguda, y saben por casualidad de qué se compone, claman contra ella, y puede contarse por una fortuna si al censurar al facultativo de ignorante, no le suponen gratuitamente la intencion de querer prolongar la enfermedad. Se quiere que administre remedios aunque contraindicados, y en vano procurará convencer que no tiene otra guia que las máximas de Hipócrates. Se le declara inútil y se prefiere la eleccion de algun embaucador que á lo ménos recete mucho. ¡Tal es la suerte de nuestra profesion! ¡La ingenuidad es reputada por astucia, y el charlatanismo por inteligencia y franqueza!

Aun no lo he dicho todo. Propóngase una sangría, y allí es ver entónces reunido el conciliábulo y observar que el enfermo nunca se ha sangrado, y no temiendo preguntar si es tan grave el mal que sea absolutamente necesaria. Convengo en que en los dos anteriores siglos

se ha abusado en demasía de este medio curativo; mas no por esto se ha de caer en el estremo contrario. La especie de proscripcion con que en el dia se afecta condenar este remedio, es un error tan reprensible y ridículo como era la boga estraordinaria en que anduvo anteriormente.

No sucede lo mismo en la actualidad con los purgantes, que en vez de sufrir la misma suerte que la sangría, parece què se han introducido en el vulgo y entre los médicos adocenados, siempre dispuestos á sacar su provecho de las flaquezas del momento. Por ellos dijo Richerand que semejante raza de hombres, lo mismo que la de los hipócritas, es inestinguible. ¿Los comerciantes no especulan ya con estos remedios, y los esparcen por la sociedad para sacar mejor fruto de su culpable grangería? Mas no digamos comerciantes, sino los

que abusan de tal título, como se hace con el nombre de médico; para quienes no es la medicina sino un arte inútil é impotente, cuya ciencia toda se encierra en una botella de purgante, con la que sorprende al desgraciado enfermo que desea sanar. Pero apénas este se convence de su error, llama al facultativo y le manifiesta el abuso que ha hecho de su credulidad. Entónces es cuando maldicen á estos entes cuyo escepticismo no se estiende sino á ellos mismos.

Sin embargo de estos ejemplos que á cada paso se presentan, es tal la fuerza de la costumbre, que ciertos enfermos, á pesar de los prudentes consejos de un médico ilustrado, toman sin necesidad purgas que casi siempre producen males que quieren evitar. Pero el espíritu del hombre es tal, que gusta de lo que viene de léjos, y prefiere poner su cuerpo en manos de personas, que sin tener la menor idea de la organizacion y de las fun-

ciones admirables de una máquina tan complicada como la del cuerpo humano, pretende arreglarlo cuando está descompuesto; lo cual en todos tiempos ha sido causa de la muerte de muchos individuos. ¿Cómo concebir que pueda restablecerse el movimiento de una máquina, sin conocer las partes de que se compone? Para la composicion de un relox se cuida de buscar los mejores relojeros. ¡y el cuerpo humano se confía al primero que llega!

Apesar de las dificultades que encierra la ciencia médica, todo el mundo se cree facultativo. Unos toman el pulso á los enfermos conocidos suyos: otros examinan la orina: estos remedan las recetas del verdadero médico: aquellos siguen los mas absurdos raciocinios: cada uno, en fin, da su consejo, cita su caso, y hace alarde de su ciencia, como si la medicina fuera un arte de inspiracion.

Lugar es este muy á propósito para referir un anécdota citada por Lorenzo Joubert. Cuenta en efecto, que el duque de Ferrara Alfonso de Este preguntó un dia en plática familiar, de cuál oficio habia mas gente. Gouelle, famoso juglar, dijo que de la medicina, y apostó contra el Duque que si se lo negaba, se lo haria ver dentro de veinte y cuatro horas. Al siguiente dia salió Gouelle de su casa con un pañuelo atado á la cabeza, otro por debajo de la barba, su sombrero calado, y la capa alzada por la espalda. En tal disposicion iba á palacio por la calle de los Angeles, cuando lo encuentra un amigo y le pregunta ¿qué tiene? á lo que responde: un dolor de muelas desesperado. Ay amigo! le replicó el otro; para eso sé yo el mejor remedio conocido; y se lo dijo, escribiendo Gouelle su nombre, fingiendo escribir la receta. A poco andar encontró dos ó tres juntos, que le hiciéron la

misma pregunta, dándole cada uno su remedio diferente; y el juglar apuntó el nombre de todos ellos. Siguiendo así su camino por toda la calle, no encontró uno que no le recetara algun específico distinto á los demas, recomendándoselo como seguro é infalible. Habiendo llegado al patio del palacio, lo rodeó una multitud de gente, que al saber su dolencia le menudeáron sendas recetas, que cada uno decia era la mas eficaz. Dióles gracias á todos, y despues de escribir sus nombres entró en la alcoba del Duque, quien desde léjos le gritó: ¡Qué tienes, Gouelle? y este respondió muy aflijido, el mas desesperado dolor de muelas que he tenido jamas: ¿sabe V. E. algun remedio? Sé uno, repuso el Duque, que te lo quitará al instante aunque la muela esté picada, y Meser Antonio Musa Brassavolo, mi médico, nunca ha recetado otra cosa mejor: haz esto y

esto, y eso otro. De repente el juglar arroja sus pañuelos esclamando: ¡V. E. tambien es médico, y cuantos he encontrado desde mi casa aquí! Lea esta lista; doscientos hay en ella, sin haber pasado mas que por una sola calle. Yo apuesto á que hay sobre diez mil en toda la ciudad: búsqueme V. E. ahora tanta gente de otro oficio.*

¿Qué médico no ha sido testigo de los accidentes de la denticion, y que no sepa que las tempestades de esta época se calman de ordinario con evacuaciones mas ó ménos abundantes? Sin embargo, hay personas que se asustan y quieren detener tan saludable flujo, cuando no es mas que el efecto de una correspondencia simpática entre los dientes y el canal intestinal. Todos los dias se ve que algunos por favorecer la transpiracion, cubren á los enfermos con un peso

* Joubert Ruan, 1601.

tan enorme, y cerrando herméticamente todo, de suerte que el aire que lo rodea se hace mefítico y mortal para la salud. Y aun no es solo esto: ¿ quién no ha oido esas sabias discusiones sobre los alimentos? Segun estas, el menor de aquellos es un veneno capaz de quemar la sangre, engendrar bílis, pituita, humor negro ó atrabiliario; ignorando que toda la maldad de los alimentos depende de su imaginacion; y el peligro que han reconocido en ellos, de su gula que les impide la masticacion; á que se agrega el uso de los condimentos incendiarios con que los sazonan. Este estado venenoso depende tambien del hábito de precipitar la digestion, bebiendo vinos generosos en vez de agua pura. Poco les importa el conocimiento de la composicion química, para saber si tal ó cual plato les hace daño; pero debian entender que todos los alimentos tienen mas ó ménos una propiedad nutritiva. Los que deseen

no seguir sus gustos desordenados, y gozar de salud, coman de todo; pero con moderacion. Si están indispuestos, esperen el apetito, y guárdense de despertarlo con los artificios de un pérfido cocinero. Si son de constitucion delicada, que exije cuidarse, varíese la nutricion y obsérvense los efectos que produce en los órganos y las funciones, usándose de aquellas que le sean provechosas. En una palabra, sígase un régimen que esté en armonía con el temperamento, las costumbres, la profesion y las diversas circunstancias en que cada cual se encuentre; y tomándose por guia la esperiencia particular de cada uno, el facultativo las sabrá respetar á su tiempo.

Algunos creen que el ejercicio es necesario para el trabajo de la digestion; cuando el desempeño de esta funcion exije reposo, porque el movimiento y el estudio la hacen dificultosa. El ejerci-

cio es bueno para escitar el apetito, por lo que debe hacerse una hora ántes de comer, y de ningun modo despues que el estómago esté lleno y cargado de alimentos.

Volvamos á las purgas. Hay personas que se creen enfermas si constantemente no tienen el vientre desembarazado. Al efecto toman diariamente píldoras purgantes, ignorando que provocar intempestivamente repetidas escreciones, es quitar al cuerpo substancias reservadas para la nutricion. ¿Y qué dirémos de aquellos remedios que se toman para precaver enfermedades?..... Véase lo que dice sobre esto Richerand: "Hay personas que al variar cada estacion se administran una purga, con el designio de prevenir algun mal; verificándolo, tal vez, cuando son mejores las digestiones; cuando ni la pérdida del apetito, ni la amargura de la boca, ni el estado de la lengua ofrecen la mas mí-

nima indicacion, provocando de este modo una revolucion momentánea en la accion del tubo intestinal, que produce evacuaciones de una grande abundancia de materias, particularmente de flegmas. Felicítanse por haber espelido esta copiosa cantidad de fluidos que se juzgan heterogéneos; y el descarado embaucador que bajo el nombre de *polvos contra flegmas* ha vendido á caro precio paquetes de una substancia purgante, se aplaude de la credulidad." En vano se querria persuadir al pueblo de la exactitud de estas ideas; y aunque son de uno de los profesores mas sabios, no tienen la influencia de los artificios del charlatanismo, que suelen lisonjear mas. ¿Qué dirémos de los drásticos que se han introducido en la Habana? No se oye por todas partes sino decir que son admirables, y que ninguna enfermedad puede resistirles, y ¡feliz el enfermo sobradamente confiado, cuando purgas de esta

naturaleza, administradas con frecuencia, no acaban por ulcerarle el tubo digestivo, produciendo supuraciones y consunciones mortales! ¡Cuántos he visto yo que han sido víctimas de esos entes que sin pudor hacen grangería de semejantes purgas, sin otro fin que el de estafar á los nimiamente crédulos, burlando al mismo tiempo la vigilancia del Protomedicato!

Solo en el caso que la digestion sea mala, ó que se resista la costipacion al uso de los alimentos vegetales, se podrá administrar oportunamente la purga; pero siempre con la direccion de un facultativo, pues que al público, desconociendo estos casos, le es mejor ser dirigido por los que se ocupan continuamente en este estudio.

He notado tambien que en la Habana se exijen al médico esplicaciones, que es necesario darlas, de cosas que ni aun el mismo profesor entiende, y que tal

vez son inesplicables, pero que si no las diese se le tendria por un ignorante ó adocenado. Otras veces, cuando por precaucion debe callarse delante del enfermo, con repetidísimas preguntas se le obliga á que hable; y segun el grado de paciencia que manifiesta, se le tiene por mas ó ménos meritorio. No bien sale de los asistentes, entra con el enfermo, el cual quiere persuadirle que la calentura no depende sino de sangre caliente, quemada, encendida, ó de que su estómago está cargado de bílis de mala calidad, &c. &c.; pero ha de tener sumo cuidado el facultativo de decir que padecen los órganos de la respiracion, si acaso la pacienta tiene algun reuma. ¿Y qué resulta de todo esto?.... Que citando cada cual los casos en que ha visto que se han curado otras, apénas el médico ha conocido la enfermedad, ya la enferma receta las medicinas, y los comedidos asistentes permiten muchas ve-

ces se cometan errores de los que son víctimas los enfermos.

Al reflexionar sobre estos abusos, se compadece uno de la suerte de la humanidad, y no se puede decir al pueblo cosa mas á propósito que aquel vulgar epitáfio:

"Aquí yace Valdemor
Que estando bueno
Quiso estar mejor."

La facilidad conque la gente se deja engañar, hace que se adopten las cosas mas absurdas, y que se desprecien los útiles y saludables descubrimientos. Hay todavía muchos incrédulos que no aprueban la vacuna, y son tan obstinados que no se rinden al evidente resultado de esperiencias repetidas en todo el globo. Así se ve que si muere un niño despues de estar inoculado, se culpa á la inocu-

lacion; y en vano se pretende desengañarlos, porque están ya decididos por sus ideas.

Tales son las reflexiones que he tenido que hacer á las habaneras, terminando con estas otras que les recomiendo. El conocimiento exacto de las enfermedades, y el justo aprecio de las doctrinas patológicas, son materias de suma dificultad é importancia, al paso que ignoradas de todo punto por los que se han dedicado profundamente al arte de Esculapio, y que no pueden hacerse familiares sino despues del mas asíduo estudio sobre el organismo animal, guiado siempre por la observacion constante de esperiencias repetidas. Los errores del conocimiento de las enfermedades, no son sin duda indiferentes, puesto que conducen de hecho á una mala curacion, que es el peor de todos los errores, atacando directamente á la vida. Si es incuestionable que el mejor práctico in-

curre en graves faltas, con mas razon debemos temer al decidir ligeramente sobre una materia que requiere tanta sagacidad, circunspeccion y una larga costumbre de ver y de observar.

Despues de estos consejos dados con el interes verdadero que ha hecho nacer en mí la buena acogida que he tenido en este pais, y las virtudes interesantes de las criollas, terminaré con el medio de acudir de pronto á desenvenenar, de cualquiera reino que sea la substancia que ha causado los accidentes. Los pescados ciguatos y las almejas, como se observa con frecuencia en este pais, pueden envenenar, ocasionando violentos dolores de cabeza, náuseas, manchas coloradas en la piel, un prurito insoportable, dificultad de respirar, &c. El primer remedio en estos casos debe ser el aceite de almendras por vasos, y siempre en cantidad suficiente á causar el vómito. Luego que se haya arrojado

todo lo que contenia el estómago se usará de labativas purgantes de agua del mar, &c. Despues de estos remedios se dará agua azucarada, ó bien una ligera infusion de hojas de naranjo con jarave: si persistiesen los dolores, se aplicarán ventosas en el vientre, y cataplasmas con labativas emolientes.

Cualquiera que sea la naturaleza del veneno es muy útil escitar de pronto el vómito, siempre con el aceite, y añadir las labativas purgantes. Debe tenerse la precaucion de guardar la substancia arrojada hasta que llegue el facultativo. En caso de que no fuese fácil el vómito, se irritará con las barbas de una pluma la garganta. El mismo método está indicado en los empachos, tan frecuentes en el pais. Desde que ejerzo mi profesion en esta ciudad, he usado de él con los mejores resultados.

Ademas de los venenos, puede alterarse la salud con aquellos comestibles

de diario uso en las casas, y no es fuera de propósito dar á conocer el peligro que pueden causar. No se puede confiar demasiado de la Pescaderia: suelen cometerse fraudes en el modo de conservar el pescado fresco, con echarles agua á cada rato y pintarles las bocas con bija. Tampoco me estenderé sobre el estado del Matadero y Carnicerías; porque nadie lo ignora: solo diré á las madres de familia no permitan en sus mesas carne que tenga el menor olor, y que las aves siempre se lleven vivas á sus casas. Es inútil hacer observaciones sobre los vasos de cobre, que casi no se usan en este pais: no diré lo mismo del fraude que se puede cometer con el vino y el pan. Suele echársele alumbre al primero para conservarlo y darle mas cuerpo, usándose de varias sales para darle color, lo que causa cólicos y otras enfermedades mas graves. En cuanto á los panaderos, usan tambien del alumbre para blanquear el

pan y darle mas peso. Hay otros modos iguales á este que debe vigilar la buena policía; pero gracias al estado de riqueza del pais, que hasta ahora no ha presentado algun caso. Lo mismo diré de la leche: los fraudes son infinitos, como en los vinos. Estos no son mas que avisos para despertar la vigilancia de la policía; y por último manifestaré que por un abuso dependiente de la bondad de los habitantes, se ven las tintorerías en lugares populosos: las emanaciones que pueden producir son nocivas á la salud, y por eso en Europa se alejan á parajes solitarios.

Concluiré aquí mis consejos: no me queda mas que pedir la indulgencia de mis lectores, advirtiéndoles que no han sido mis intenciones ganar concepto por la brillantez de rasgos que no se encuentran en mi memoria. He querido, sí, decir la verdad, y para esto guiado algunas veces por un movimiento de benevolen-

cia y gratitud. He usado de sencillez, persuadido que mis intenciones serian conocidas, contribuyendo á que desaparecieran males que con tanta frecuencia se esperimentan; y á que disfrutara el sexo amable de una vida ménos acarreada de unas enfermedades cuyas causas he examinado, lo mismo que el modo de precaverlas. Tambien he querido despertar el cuidado de las madres sobre la educacion de sus hijas, con el fin de que nada les faltara. ¡Feliz si algun dia mis trabajos pueden ser de alguna utilidad al sexo habanero! ¡Y mas feliz cuando pueda decir que he contribuido á su preciosa conservacion! Esta será la mayor recompensa de mis desvelos, empleados siempre en su obsequio, ya no solo por razon de la gratitud, sino como un deber de mi profesion.

FIN.

INDICE

DE LO CONTENIDO EN EL TOMO II.

